ನೆಪುರ್ಕೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - 2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 15/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಚಂ.ಗು.ಬಿರಾದಾರ

ಮೂರನೆಯ

ಲಿಂಗದ ಮಗುವಿನ

ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕೆಂತು?

ಧ್ವನಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಬೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು !

ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ : ಅಲರ್ಜಿ

Vol-10 Issue -2 September Rs.15/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2006

ಸಂಪುಟ 10, ಸಂಚಿಕೆ 2

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

(ಪೆನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ)

3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

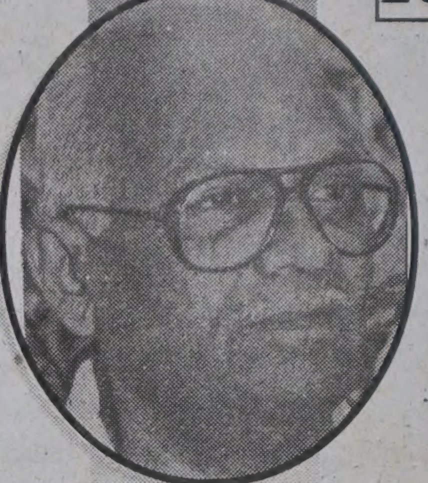
ಫೋನ್ : 23236435/9845406575



ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತಂದ ಆರೋಗ್ಯ

25



– ಡಾ. ಮ.ಗು. ಬಿರಾದಾರ

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿ.ವಿ.

ಒಳಾರ್ಜಿ

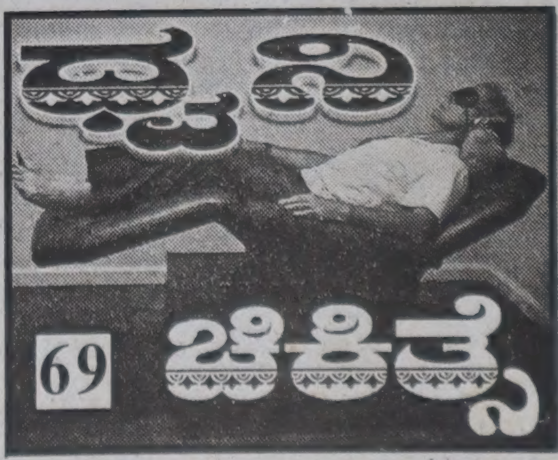
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

39

ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೆಂತು ?



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು





ಟೆಲಿಪತಿ

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. 'ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಪುಂಸಕನಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ' ಲೇಖನ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಂತಿತ್ತು. ಟೆಲಿಪತಿ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ. ಟೆಲಿಪತಿ ಅಂಕಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಲೇಖನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. 'ಕಾದಿರುವೆ ನಿನಗಾಗಿ' ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು.

ಮನೋಜ್ ಮೈಸೂರು

ಸೂಪರ್ ಅಮ್ಮ

ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ 'ಸೂಪರ್ ಅಮ್ಮ' ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೂಪರ್. ಸುರಪಾನದ ಸುಂದರಿಯರು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿದರು. 'ತನು ನಿನ್ನದು ಮನ ನಿನ್ನದು' ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯದ 11 ಸೂತ್ರಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಜೀವನಾಡಿಯ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು.

ಗೀತಾ ಮಂಗಳೂರು

ಮನಮೆಚ್ಚಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿ

'ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೇಕೆ ನಮ್ಮ ವರಿ' ನಮಗಿದ್ದ 'ವರಿ'ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿತು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು. 'ಕಿರಿಯ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಹಿರಿಯ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪೋಷಕರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹದ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಲದ ಜೀವನಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮನ ನನ್ನದು

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಮಲತಾಯಿ ಮಗು ಸಂಬಂಧ' ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಆರೈಕೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು, ಜತೆಗೆ ಮಲತಾಯಿಯಾದವಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಲತಾಯಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಈ ಲೇಖನವು ಮಲತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತಿತ್ತು. ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲರ 'ತನು ನಿನ್ನದು ಮನ ನನ್ನದು!' ಲೇಖನ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಸುರೇಶ್ ದಾವಣಗೆರೆ

ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತ ಎಂಬ ಲೇಖನವು ಸಮಂಜಸವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಪತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿತ್ತು. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಂತಿತ್ತು.

ಪ್ರದೀಪ್ ಹಾವೇರಿ

ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಸ ಔಷಧಿ

ಮಾನವನಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಆ 'ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೊಸ ಔಷಧಿ' ಎಂಬ ಲೇಖನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಆಗಾಗ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿ.

ಸೋಮು ಹಿರಿಯೂರು

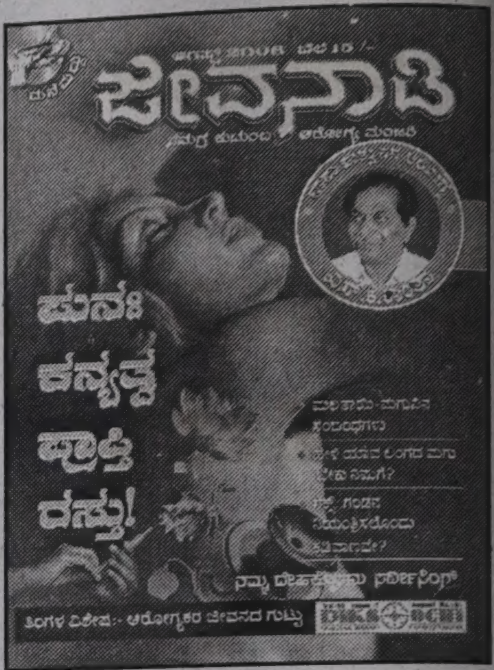
ಅಂಕಲ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಂತೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಬಂದಂತಿತ್ತು. ಅಂಕಲ್ ಎಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ದೊಡ್ಡಪ್ಪ. ಅಂಕಲ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಕೃತಕಾಮುಕರಿಗೆ. ಹೆಣ್ಣೊಂದು ಅಂಕಲ್ ಎಂದೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುವಂತಿತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ ಬಾರಿಸಲಿ.

ಹರೀಶ್ ಹರಿಹರ

ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅವರನ್ನು ಸಾಕಿ, ಸಲಹಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳುಹೇಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹಿತ್ತೈಷಿಯಾಗಿ



ಬಂದಿದ್ದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ನಮನಗಳು. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ-ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಂತಾನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆಂಜನೇಯ ಶಿರಾ

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭ್ರಮೆಗಳು

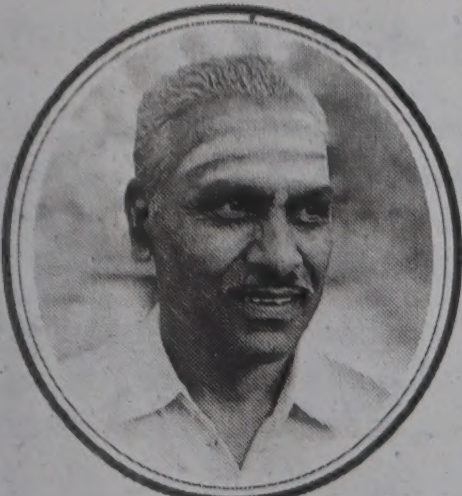
ಮಾನ್ಯ ಸಂಪಾದಕರೇ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಿದ 'ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭ್ರಮೆಗಳು' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಪರಮೇಶಪ್ಪ ಧಾರವಾಡ

***

ಓದುಗರ ವಿಶೇಷ ಗಮನಕ್ಕೆ

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಚಂದಾ ದಾರರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯ ಬಯಸುವವರು, ಎಂ.ಓ. ಫಾರ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳ (Space for Communication) ಎಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ಅಂಚೆ, ಪಿನ್‌ಕೋಡ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೈಪಿಡಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರಿ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಮೂಗೂ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ

ಮೂಗು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಮೂಗೂ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ, ಮೂಗು ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮೂಗು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ, ನಾಲಿಗೆ ಇದೆ, ಸೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಅಂಗಳ ಇದೆ. ಕಾರಣ ಬಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಸಕಲ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗಾದರೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಸರಿ! ಮೂಗು ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವುದೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ತಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಕಲಿತಿದೆ. ಬಾಯಿಯೆಂದರೆ ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥ ಪಚನವಾಗಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ತಲುಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂಗು ತಿಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ದೇಹದ ತುಂಬ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಅನೇಕರು ವಿಚಾರಿಸಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೊದಲು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಮೊದಲನೇ ತಿನಿಸು, ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿ. ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿ ಮೊದಲು ಮೂಗನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಅದರ ಸವಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿ ಖರೀದಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂಗು ತಿನ್ನದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಆ ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿ ಸಿಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಹೋಳಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಮಧುರವಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೋಳಿಗೆ ತಯಾರಾಗುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತ ಗಂಡಸರು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಹೋಳಿಗೆ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ, ಅದು ಬಾಯಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕರಿಗಡಬಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಕರಿಗಡಬು ತಯಾರಾಗುವಾಗ ಬರುವ ವಾಸನೆ ಎಂಥವನನ್ನೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೋಳಿಗೆ ಕಡಬುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ತುಪ್ಪ ಮೊದಲು ಸಿಗುವುದು ಮೂಗಿಗೆ. ಆ ತುಪ್ಪದ ಕಂಪು ಮೂಗಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಬೇರೆ ರುಚಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಬೇರೆ ಸವಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು ಮೊದಲು ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಬಾಯಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಟೀ-ಕಾಫಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಘನ, ದ್ರವಾಹಾರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರೋ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ನುಂಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂಗು ಹಾಗೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗು ಕೇವಲ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ್ದನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

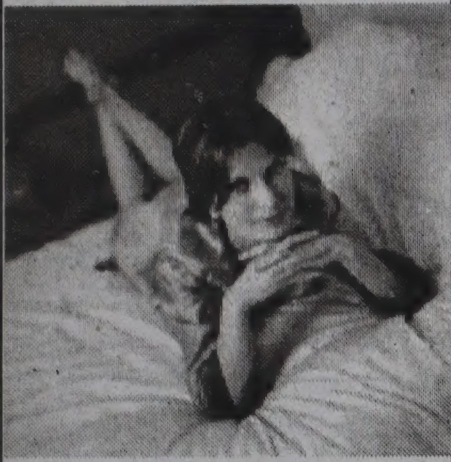
ಈಗ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಮೂಗು ಸೇವಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಜನರು ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸೇದಿದ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಾಸನೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು, ರಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮೂಗೂ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಮೂಗು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೇರಿಸಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮೂಗು, ಜಾಸ್ತಿ ರುಚಿಸುವುದು ಮೂಗು, ಜಾಸ್ತಿ ಸವಿಯುವುದೂ ಮೂಗು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಬಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೀರಾಪೆಕ್ಸಿನ್



'ರೆಸ್ಟ್‌ಲೆಸ್ ಲೆಗ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್' ಅಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಬಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮಿರಾಪೆಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಬಡಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜುಮ್‌ಜುಮ್ ಆಗುವುದು ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಇಕಬೋಮ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಿರೊಪೆಕ್ಸಿನ್ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯ ಕೆಲ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ, ಅವೆಂದರೆ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು. ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಮುಂತಾದವು.

ಉಸಿರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ



ಉಸಿರಾಟದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಸುವಂತಹ ಲೇಸರ್ ಆಧಾರಿತ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವ 400ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನ ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಫರೆನ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರುಳು ರೋಗತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಸ್ಟೀವನ್ ಸೋಲ್ಗಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ." ಈ ಯಂತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಾಯುಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯಾ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಇಥೆನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮನೆ ಕಲಹ: ಹುಡುಗಿಯರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು



ಹೌದು, ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಗಳಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೊ, ಆ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಆಕರ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂತೋಷಭರಿತ ವಾತಾವರಣ ದೊರೆಯುತ್ತೊ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸೆಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ರೂಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಯಾವ ಹುಡುಗಿಯರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೊ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯವೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೊ ಅಂಥವರು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಂತಹ ಗುಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಜಗಳದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುವ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹತೂಕ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗಿಯರಂತಿರದೆ ಹುಡುಗರ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಶೀತದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಮನವರಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಅವರು ಸುಮಾರು 200 ಜನರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಜನರನ್ನು ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಬಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಳಿದವರನ್ನು ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಶೇ.29ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಆದರೆ ಖಾಲಿ ಬಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ.9ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಅಂದಹಾಗೆ ಚಳಿಯು ನಮ್ಮ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಇವೇ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ನೆಗಡಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನೆಗಡಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಗೆ, ಕಿವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಂತಹ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಟೋಪಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಹುದು?

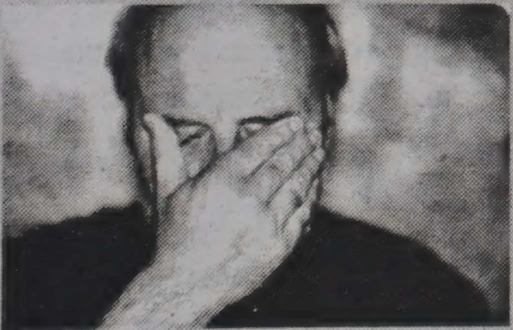
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿಮಾನ ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆಂದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾರಾಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ದೊರೆಯುವುದು, ವಿಕಿರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಮಾನಗಳ ಇತರೆ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.



'ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಅಂಡ್ ಎನ್‌ವೈರಮೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿತ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 1973 ರಿಂದ 1994 ರವರೆಗೆ 1751 ಗರ್ಭಿಣಿ ಫ್ಲೈಟ್ ಅಟೆಂಡೆಂಟ್‌ಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಯಾವ ಫ್ಲೈಟ್ ಅಟೆಂಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದ್ದರೋ ಅವರಿಗೆ, ರಜೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಇತರೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಂತ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ನ ಅಪಾಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಿಸ್‌ಕ್ಯಾರೇಜ್‌ಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವೊ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಬ್‌ಸ್ಟೇಶಿಯನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಗೈನಾಕಾಲಜಿಸ್ಟ್' ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 9ನೇ ತಿಂಗಳ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವಿಮಾನ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಬಳಿಕ ವಿಮಾನ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಕೊಂಡರೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಂದಾಜು. ●

ಪುರುಷರಿಗೆ 40ರ ಬಳಿಕ ತಂದೆಯಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ

ಪುರುಷರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ತಂದೆಯಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 40ರ ಬಳಿಕ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ 35ರ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



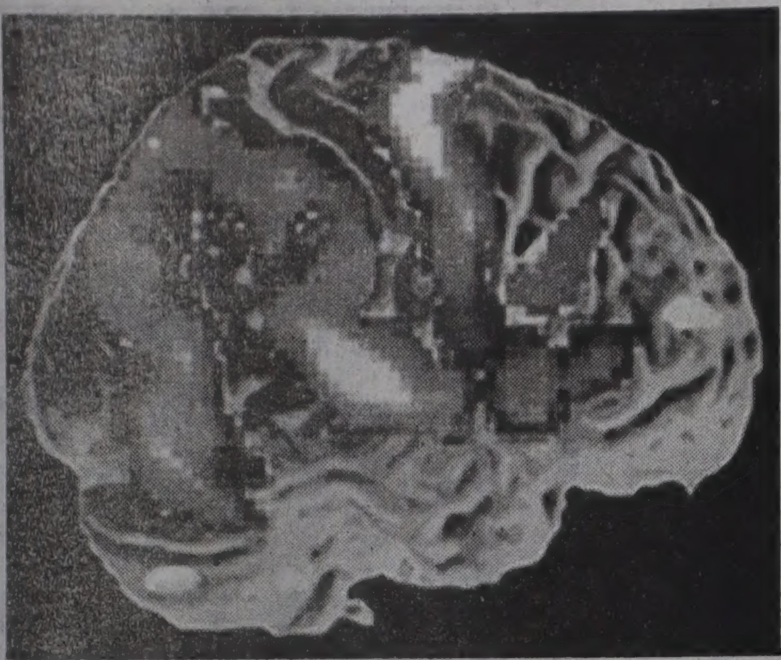
ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ 2000 ಮಹಿಳೆಯರು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂಜೆಯರು ಹಾಗೂ ಅವರು ತಾಯಿಯಾಗಲು ಕೃತ್ರಿಮ ಗರ್ಭ (ಐ.ವಿ.ಎಫ್)ದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಮುಖ ರೂವಾರಿ ಇಲಿಜೆ ಡಿ ಲಾ ರೊಕೆಬ್ರೊಕಾರ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತೊ ಅವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಾನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ವೀರ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದನ್ವಯ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಫಲಿತಾಂಶ 30 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪತಿಯರಿಗಿಂತ, 40 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಪತಿಯರಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಪತ್ನಿಯರ ವಯಸ್ಸು ಗಣನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ●

ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು



ಪೂಸಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಎ.ಕೆ.ಗಂಗೂಲಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ 16 ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಅನುಪಾತ ತೀವ್ರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುವ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಬಳಕೆ. ಡಾ.ಗಂಗೂಲಿಯವರು 42-ಪ್ರಕಾರದ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ಬೆಳೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೊ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ, ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆಳೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಇರದು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಳೆದ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈಗಿನ ಕಾಳು, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಸತು, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.38ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ●



ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿತು ಮೆದುಳ ಸಂಪರ್ಕ!

ಜೆರ್ರಿ ವ್ಯಾಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಜಲೀ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ತಪಸ್ಸು. ಅಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೌವ್ವನದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿ ಜಿಗಿಜಿಗಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಮಗ ಟೆರ್ರಿ ವ್ಯಾಲಿಸ್, ಅದೊಂದು ತೀವ್ರ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಘಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆವನು ಥೇಟು ತರಕಾರಿಯಂತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮಗ ಸರಿಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರು.
ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಾಯುತ್ತ ತಮ್ಮ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಸವೆಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಆ ಸುದೀರ್ಘ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಈಗ ಫಲವೂ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಯೇ ನಲವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದವನಾಗಿರುವ ಟೆರ್ರಿಯ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನರಸಂಪರ್ಕಗಳು ಚಿಗುರೊಡೆಯ ತೊಡಗಿವೆ! ನಲವತ್ತೆರಡರ ಟೆರ್ರಿ ಆಗಷ್ಟೇ ಮಾತು ಕಲಿತ ಮಗುವಿನಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇದು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಕಂಡ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನರಕೋಶಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪದೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ನೂತನ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೋಳಿನಲ್ಲಿಯೋ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೋ ಇಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆ ನರಸಂಪರ್ಕಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನರ ತಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡ ಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ-ಎಷ್ಟು ಅಪರೂಪವೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಆದೀತು!

ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಟೆರ್ರಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇದ್ದವಾದರೂ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ತಂತುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದವು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಟೆರ್ರಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇನೋ ಮರಳಿತು. ಆದರೆ ಸಂವಹನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ ಆಗೀಗ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು - ಅಷ್ಟೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದುದು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಹದಿನೇಳು-ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಟೆರ್ರಿ.

ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆವನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಕಂಡುಬರತೊಡಗಿತು. ಅಪಘಾತಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನದ್ದೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಈಗಲೂ ನೆನಪಿದೆ. ಇವತ್ತಿಗೂ ರೊನಾಲ್ಡ್ ರೇಗನ್‌ರೇ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎಂಬುದು ಅವನ ಭಾವನೆ. ಅವನಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಊಟ ಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಎದ್ದು ನಡೆಯಲಾರ. ಆದರೆ ಮಾತುಗಳು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈಗಂತೂ ಆತ ಒಂದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದರವರೆಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಎಣಿಸಲೂ ಬಲ್ಲ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕಾರ್ನೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೇಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ತಜ್ಞ ಹೆನ್ನಿನ್ ವಾಸ್ ಮತ್ತು ನರತಜ್ಞ ಡಾ. ನಿಕೋಲಾಸ್ ಶಿಫ್ ಅವರು ಟೆರ್ರಿ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯನ್ನು 'ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಇನ್ವೆಸ್ಟಿಗೇಷನ್' ಪ್ರಕಟಿಸಿದ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಎ.ಡಾನಾ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆಂದು ವಿಶೇಷ ಬ್ರೈನ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಈ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತ ನೀರಿನ ಅಣುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸೂಚಕ.

ಟೆರ್ರಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಲಾಟರಿ ತಗುಲುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನರ ಮೇಲೆ ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ 24 ವರ್ಷದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಬಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿತಾದರೂ, ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರುಕಳಿಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆ ತಂತುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಮಹಿಳೆ ಟೆರ್ರಿ ಶಿಯಾವೋ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಕೂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಶ್ಚಲ ಕೊರಡಿನಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನೂ ಏರಿತ್ತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದಳು ಶಿಯಾವೋ (ನೋಡಿ : ಜೀವನಾಡಿ....). ಆಕೆಯ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳೂ ಟೆರ್ರಿ ವ್ಯಾಲಿಸ್‌ನ ಕೋಶಗಳಂತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವೇನೋ? ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಲಿಸ್‌ನ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದವು ; ಆದರೆ ಶಿಯಾವೋಳ ಮಿದುಳ ಕೋಶಗಳೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ ಹೊಂದಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು.

ಈಗ ಟೆರ್ರಿ ವ್ಯಾಲಿಸ್‌ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಗ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅದ್ಭುತ ನಡೆದಿರುವಾಗ ಅದೂ ನಡೆದೀತು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರದು. ■

ಕುರುಡು ಮಾಡುವ ಗ್ಲುಕೋಮ

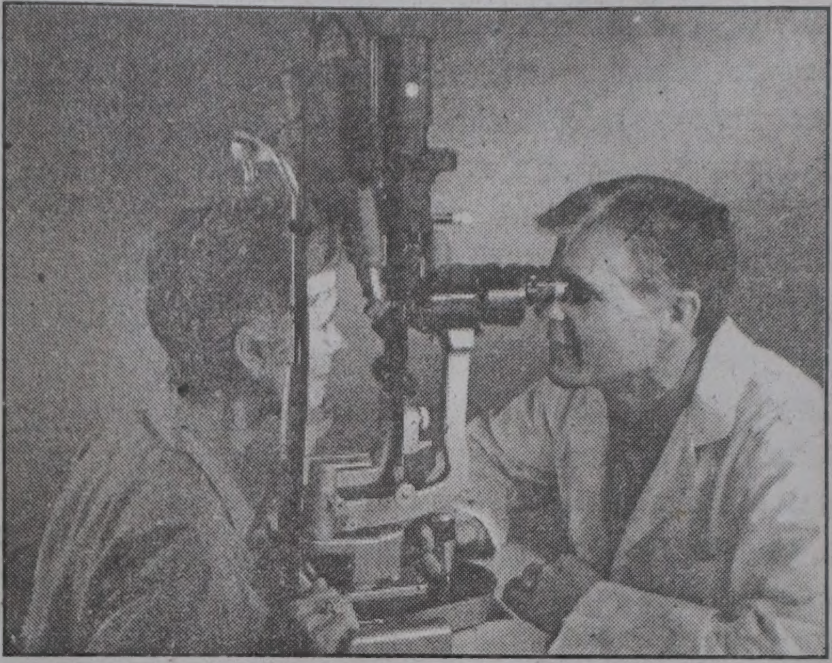
ಕಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಅಂಗ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಾಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತೇ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ದ್ದಿದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸೂರ್ಯನೇ ಟಿ'ಎಂಬಂತೆ 'ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣೇ ಸಾಟಿ'. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನತೆವೆತ್ತ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ರೋಗ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನೇಕ ರೋಗಗಳು ಲಗ್ಗೆಯಿಡುತ್ತಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ುಖ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಕೋಮ.

ಹಾಗಾದರೆ ಗ್ಲುಕೋಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬ ಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಮ ಂಬುದು ದೃಷ್ಟಿ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಯಿಲೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದ್ರವ ಬ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 'ಅಂತಃಚಾಕ್ಷುಷ ಒತ್ತಡ' Introa ocular presure) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ತಡವು ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರವು ಹಾನಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ಒತ್ತಡವಿದು.

ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದ ಹಾನಿಯಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೊರವ್ಯೆ ನೋಟದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೇರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ವಸ್ತುಗಳು ಾಣಲಾರವು. ಗ್ಲುಕೋಮ ಎಂದರೆ ಇದೇ.

ಗ್ಲುಕೋಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತೆರೆದ-ಕೋನ ಗ್ಲುಕೋಮ (POAG) ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋನ ಗ್ಲುಕೋಮ. ಇವಲ್ಲದೆ ಅಜನ್ಮ ಗ್ಲುಕೋಮ, ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಗ್ಲುಕೋಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯಕ ಗ್ಲುಕೋಮ ಎಂಬ ಇತರ ಗ್ಲುಕೋಮಗಳೂ ಇವೆ.

ಗ್ಲುಕೋಮ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಚಿಹ್ನೆ ೀಡದೆಯೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಗ್ಲುಕೋಮ ಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸದ್ದು ಮಾಡದ ಕಳ್ಳನಂತೆ. ಇದು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೊರವ್ಯೆ ನೋಟವನ್ನು ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಚಾಕ್ಷುಷ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ುರುದಾದ ನೋಟ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾನಿ ುುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದ ಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನೇರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಲು ಶಕ್ತರು. ತೀವ್ರ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋನ ಗ್ಲುಕೋಮವು ಕಣ್ಣುನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಬೆಳಕಿನ ುತ್ತ ಪ್ರಭಾವಲಯ, ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಪಾಪೆಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ಕಣ್ಣುಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆ.



ಗ್ಲುಕೋಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜನಾಂಗೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಗಳೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.

ಗ್ಲುಕೋಮ ತಡೆಯಲು ಬೇಗನೆ ರೋಗನಿಧಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಹೊರವ್ಯೆ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 'ವಿಷುವಲ್ ಫೀಲ್ಡ್' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಬೀಟಾ-ಬ್ಲಾಕರ್ ಐಡ್ರಾಪ್ಸ್'ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಗ್ಲುಕೋಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ(Selective Laser Trab) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅಣುಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗ್ಲುಕೋಮಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಇದು ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯಸುವವರು ಹೊರ ರೋಗಿಗಳಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಕು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ದ್ರಾವಣ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಲಿಟ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಬಳಸಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣ ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಸರಳ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಬೇಕಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗ್ಲುಕೋಮಕ್ಕಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ 'ಎಎಲ್‌ಬಿ'ಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ'ಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಇದು ಅಣುವಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಣಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಗ್ಲುಕೋಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಬಿ' ಯಂತ್ರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗ್ಲುಕೋಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ●

ಮನದಾಳದ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯೇ ರಥ

ಪವಿತ್ರ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸವೆಸಬೇಕಾದ ಹಾದಿಯೇ ಬಹಳ ದುರ್ಗಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಲೀಸಾದ ಮಾರ್ಗವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ'. ಅದೊಂದು ಪುರಾತನ ಬುದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯ ಧ್ಯಾನ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಅರ್ಥ ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.

ಇಗತ್‌ಪುರಿ ಮೂಲದ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ 'ಧಾಮಗಿರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ತಪ್ಪಲಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕೇಂದ್ರವು ಮುಂಬೈಯಿಂದ 140 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್ ಮೂಲದ ಉದ್ಯಮಿ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯೆನ್ಕಾ ಇದರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ. ಈ ಕೇಂದ್ರವು ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಏಕಮಾತ್ರ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ' ತರಬೇತಿ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಗಾರರು ಈ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವರು.

ಏನೇ ಆದರೂ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ' ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭದ ಕೋರ್ಸ್ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬುದು 'ವಿಪಸ್ಸಾನ' ಪದದ ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದು.

'ವಿಪಸ್ಸಾನ'ದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ವಜ್ರದಂತೆ ಕಠಿಣ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಏಕಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊರಗಿಂದ ಎಂತಹುದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲಾಗಲೀ, ಬರೆಯಲಾಗಲೀ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡುವ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮಾತಾಡುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಅದೂ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ.

ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕೂಡಾ ನೋಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನವು ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದೊಂದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ.



ಪುರಾತನ ಬುದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯ ಧ್ಯಾನವೇ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ'. ಅದೊಂದು ಕಠಿಣ ನಿಯತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದೇ ಇದರ ಮಹತ್ವವಾದ ಒತ್ತು. ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಇದೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತರಬೇತಿದಾರರು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಮಚಿತ್ತತೆ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದೇ ಒಂದು ವರದಾನ.

ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತಾವೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ದೇವರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾದ ಅಂತರಾತ್ಮಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

'ವಿಪಸ್ಸಾನ'ವು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದ ಬಹು ಪುರಾತನ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಂಥ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಕೋಪ, ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿ ತಲೆಗೆ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲು ಇದರ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಹ ಉದ್ರೇಕತನವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

'ವಿಪಸ್ಸಾನ'ದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಎಂತಹ ಕ್ರೂರ ಅಪರಾಧಿಗಳೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ತಮ್ಮ ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಬಲ್ಲರು. ಇದರ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಅಮೂರ್ತತೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಆದಂತೆ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗೋಯೆಂಕಾ.

ಗೋಯೆಂಕಾ ಕೂಡ 1955ರಲ್ಲಿ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ'ದ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವನೇ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ 31ರ ಹರೆಯ. ಅವನು ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್‌ನ ಶ್ರೀಮಂತ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮಿ. ಇವನು ಮೈಗ್ರೇನ್ (ತೀವ್ರ ತಲೆಶೂಲೆ)ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಇವನಿಗೆ ಸಯಾಗ್ಗಿಯು ಭಾಖಿನ್ ಎಂಬ ಬರ್ಮಾದ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ' ತರಬೇತುದಾರನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ನಂತರದ 14 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇವನಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಯೆಂಕಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಯೆಂಕಾನ ತಲೆಶೂಲೆಯು ಕಣ್ಮರೆಯಾಯ್ತು. ನನಗಿದ್ದ ಅಹಂ ಬಹಳ ಒತ್ತಡವುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಆ ಒತ್ತಡವೇ ನನ್ನ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಗೋಯೆಂಕಾ.

ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ವಿಪಸ್ಸಾನದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಮುಖಗಳು. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದೊಡನೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಸಂಭಾಷಿಸುವುದೇ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಠಿಣತೆಗೆ ಕಾರಣ. ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಕಠಿಣ. ಅದನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳರು. ತಮ್ಮ ಭಾವೋನ್ನತ್ತತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಬಹಳ ಮಂದಿ ತರಬೇತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ವಾಪಸು ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸುವುದೂ ಉಂಟು. ತಮ್ಮ ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗ 'ವಿಪಸ್ಸಾನ'. ನಾವೂ ಹೋಗೋಣವೇ?

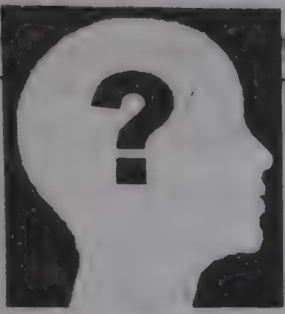


ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಉಪಯೋಗ ಎಷ್ಟು?

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ. ನಿಂಬೆ ರೂಟೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. 'ಸೀಟ್ರಸ್ ಲೆಮನ್' ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮ. ಇದರಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದಗ ಳಿವೆ. ಇದರ 30 ಉಪಯೋಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ದಿನವೂ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
2. ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸರಳ ವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಕಾಣುವುದು.
4. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕಲಕಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಬದಲು ಹಾಗೇ ಉದುರಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
5. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸಮಾನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
6. ನೀವು ನೋಡಲು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ ತರಲು ಬಯಸಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಉತ್ತಮ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ,ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 8 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು.
7. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಪ್ಪಗಿರುವ ತ್ವಚೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಕೂಡ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಾರದು.
8. ಎಣ್ಣೆ ತ್ವಚೆಯಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು.
9. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೀಸರಿನ್ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖ ಅಂದವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
10. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಬುಡಸಮೇತ ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
11. ಒಂದು ಭಾಗ ಗ್ಲೀಸರಿನ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಲೆಗಳು, ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್ಸ್, ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಹೋಗಿ ಮುಖ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
12. ನಿಂಬೆರಸ, ಗಜ್ಜರಿಯ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ರಸ, ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
13. ನಿಂಬೆರಸ, ಪಾಲಕ್ ರಸ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ನೆರಿಗೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖ ಆಕರ್ಷಕ ವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
14. ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಜ್ಜಿ. ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಕೂಡ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
15. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.ಕ್ರಮೇಣ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
16. ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನಿಂಬೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆಯನ್ನು

15ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ....



ಕಾಣದ ನಾಡಿಂದ ಪೊರೆಯುವ ಪ್ರೀತಿ

ಬೇಲಿಪತಿ

ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾದರೆ, ಹಾಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರು ಬದುಕಿರುವವರಿಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ಏಂಜೆಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಫಿಲೋಮಿನಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅವರಿಗೂ ಅವರ ತಂದೆಗೂ ನಡುವೆ ತೀರಾ ಆಪ್ತ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟೇ ಇರಲಾರರು ಎಂಬಂತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು ಆ ತಂದೆ ಮಗಳು. ಆದರೆ ಕಾಲನ ವಾತನ್ನು ಮೀರುವವರಾರು? ಅಂತೆಯೇ ಫಿಲೋಮಿನಾರ ತಂದೆ ವಿಧಿವಶರಾದರು. ಫಿಲೋಮಿನಾ ಆ ನೋವನ್ನು ನುಂಗಿ ಅವರು ಮುನ್ನಡೆಯಲೇ ಬೇಕಿತ್ತು; ನಡೆದರು.

ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಒದಗಿಸಿದ್ದು ಆಕೆಯ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಲೂಯಿಸ್. ಆದರೆ ಅದೇನಾಯಿತೋ ಕೆಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಮತ್ತು ಲೂಯಿಸ್ ಇಬ್ಬರೂ ದೂರಾದರು. ಅವನ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಕೆಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಇಂದು ವಾಪಸಾಗಬಹುದು, ನಾಳೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆದಳು. ಆದರೆ ಲೂಯಿಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಕಡೆಗೆ ಅವಳ ಒಬ್ಬಂಟಿತನ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕುಕ್ಕಿ ತಿನ್ನತೊಡಗಿತೆಂದರೆ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸುಮ್ಮನೆ ರೋಧಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಬಾಲಕಿಗೆ ನೆನಪಾಗಿದ್ದು ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದ ತಂದೆ. ಅಳು ಅಳುತ್ತಾ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದಳು. 'ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಳು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದುಹೋದವು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಕೊಠಡಿಯ ದೀಪ ಆರಿಸಿ ಮಲಗಲು ಹೋದಳು ಫಿಲೋಮಿನಾ. ಆಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು ಆಕೆಯ ತಂದೆ, ಅಲ್ಲೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ. 'ಮಗಳೇ, ಲೂಯಿಸ್ ಒಳ್ಳೆಯವನೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವನು ನಿನಗೆ ತಕ್ಕವನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವನನ್ನು ನೀನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯ. ನಾಳೆ ಅವನು ನಿನ್ನ ಈ ಮನೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಉಳಿದದ್ದು ನಿನಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದರವರು. ಅವರನ್ನು ಅವಚಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಫಿಲೋಮಿನಾ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನ.

ಇದನ್ನು ತಾನು ನಂಬಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದೇ ಆಕೆಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಪ್ಪನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿದಳು. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಗೆಳತಿ ಕ್ಯಾಥರೀನ್‌ಗೂ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದಳು. ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟಳು, ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು 'ಅಷ್ಟೇ' ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವು ಧಕ್ಕೂ ಇರಲಿ ಎಂದು ಸಂಜೆ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು.

ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತರು. ಆಗ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಬಂತು - ಬಾಗಿಲ ಮೇಲೆ ಯಾರೋ ಕಟಕಟನೆ ಬಡಿದ ಸದ್ದು. ಫಿಲೋಮಿನಾ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಾಳೆ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಲೂಯಿಸ್. ಅವನು ಈ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಬರದೆ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಉರುಳಿ ಹೋಗಿದ್ದವು. ಫಿಲೋಮಿನಾ ಹೃದಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದು ಸಿಲುಕಿ ಕೊಂಡಂತಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿ. ಆದರೂ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫಿಲೋಮಿನಾ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ನಗುತ್ತಾ, 'ಬಾ ಲೂಯಿಸ್, ನಿನ್ನ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆವು' ಎಂದುಬಿಟ್ಟಳು.

ಈಗ ಲೂಯಿಸ್ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕತೊಡಗಿತು. 'ನನ್ನ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ನಿಮಗೆ ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಈ ದಾರಿಗೆ ನಾನು ಕಾರನ್ನೇ ತಿರುಗಿಸೋದಿಲ್ಲ. ಇವತ್ಯಾಕೋ ಬಂದ್ಬಿಟ್ಟೆ. ಇಲ್ಲೇ ನಿನ್ನ ಮನೆ ಕ್ರಾಸ್ ದಾಟುವಾಗ ಯಾರೋ ಹೋಗಿ ಫಿಲೋಮಿನಾನ ನೋಡು ಅಂತ ಆದೇಶ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗಾಯ್ತು. ಆ ದನಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಬಂದೆ' ಎಂದ ಲೂಯಿಸ್. ಆಗ ಫಿಲೋಮಿನಾ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಅವನಿಗೋ ಭರಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಅಚ್ಚರಿ.

ಆ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಓಡಾಡತೊಡಗಿದರು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದು ಸರಿಹೊಂದುವ ಜೋಡಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. 'ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾದರೂ ನಿನಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಜೋಡಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ತಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದ ಮಾತುಗಳು ಫಿಲೋಮಿನಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸತೊಡಗಿದವು. ಕಡೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ ದೂರಾದರು.

ಅದೇ ವರ್ಷ ಮತ್ತೆರಡು ಬಾರಿ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಆಕೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆ ರೀತಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಫಿಲೋಮಿನಾ ತಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಕ್ಯಾಥರೀನ್‌ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಡೆಕಡೆಗೆ ಕ್ಯಾಥರೀನ್ ಕೂಡಾ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ನಂಬತೊಡಗಿದಳು.

ಆದರೆ ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ತಂದೆಯ ಗಾಢ ನೆನಪು ಫಿಲೋಮಿನಾ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಸುಕು ಮಸುಕಾಗತೊಡಗಿತು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವರ ನೆನಪು ಕಾಡುವಷ್ಟು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಾನವನಿಗೆ ಲಭಿಸಿರುವ ವರ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎಂಥವರಲ್ಲೂ ಮೂಡಿಬಿಡುವ ಸ್ಮಶಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಮರೆಯಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಹೀಗೇ ಫಿಲೋಮಿನಾಗೂ ಆಗಿದ್ದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಆಕೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಭವ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ (ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಓದುಗರು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬಹುದು). ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧ ಇನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಅದು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಹಾಯಗಳು ಒದಗಿ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮುಂದೆಂದೋ ತೀರಾ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಏಕೀಕೃತ ಮನದಿಂದ ನೆನೆದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಅವರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತೆ ಒದಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಅಲ್ಲವೇ? ●

ಯೋಗ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನ !

ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ...ವುದೇ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ...ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜಿಪುಣ ವ್ಯಾಪಾರಿ. ಯಾವುದೇ ...ಯ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ...ತವಾಡುವ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ...ಯಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ...ವಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ...ರಿಸು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅದು. ಹೀಗಾಗಿ ...ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗು ...ು, ಸುಸ್ತು, ಕಾಲುಗಳು ...ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ...ಹದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ...ೀವು - ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ...ಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬಳೇ ...ವತಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ...ಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯ ...ಕ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗರ್ಭ ...ಸಿದಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ...ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ...ಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ...ಶವೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ...ಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು, ಶಾಶ್ವತ ...ಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧರಿಸುವು ...ಗಲೀ, ತಾಯ್ತನವಾಗಲೀ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ ; ...ದಕ್ಕಾಗಿ ಹುತಾತ್ಮರಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ!

ಬೇಕಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಮನ್‌ಸೆನ್ಸ್, ಅಷ್ಟೆ. ...ರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ಹೇಗೆ ಆ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ...ಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಿಂದ ...ಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ...ಧ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ...ಪಾಯವೆಂದರೆ ಯೋಗ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ...ರುಣ ಮಾತೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಯೋಗ ಹೇಗೆ ...ಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ : ದೇಹವು ಸುಲಭವಾಗಿ ...ಟ್ ಆಗಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಯೋಗ, ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ...ವ್ರೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿ ವಾಂತಿ ...ದಂತಾಗುವುದು, ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ...ರುಪೇರುಗಳು, ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ...ಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆರರಿಂದ ಒಂಭತ್ತನೇ ತಿಂಗಳ ...ುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಚಳುಕು, ಸೆಳೆತ ...ಗೂ ವಾಡೆಮಾಗಳಿಂದ ಬಚಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ...ಟ್ಟವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಲು ...ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಅದು ...ನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಾಗ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ...ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜನನ ನಾಳ ಮತ್ತು ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಸುತ್ತಲಿನ



ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಲು ಸಂಭ್ರಮದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಅದು ಹಲ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗರ್ಭ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವರದಾನವಾಗಬಲ್ಲುದು, ಗೊತ್ತೇ ?

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮಾತೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜನನದ ನಂತರ : ತರುಣ ಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ, ಸುಂದರ ಆಕಾರ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಹಜ ಅನುಭವವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ, ಜಠರಗಳು ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ಕೂರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಮತ್ತು ಯೋಗ : ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಕನಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹುಮುಖಿ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಮಾತೆಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಕೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದ್ದು, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲಳು. ಇದು ಸರಳ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮದ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ - ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೀರಾ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯೇನೂ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆಂದು ಯೋಗವನ್ನು ಐದು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ನಿಯಂತ್ರಿಕ ಉಸಿರಾಟದ ಈ ವಿಧಾನವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅವಳಿಗೆ

ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅವಳ ದೇಹ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಯುಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕವೇ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳು ಅರಿತಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲ ಳಾದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಈ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಎದುರಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನಗಳು : ಯೋಗಾಸನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ ಎರಡೇ ವಾರಗಳ ನಂತರ ಯೋಗವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಯೋಗ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಮದ್ದು.

ಮುದ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳು : ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನ : ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡು, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ, ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅನುಮಾನಗಳು ಮೂಡುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಧ್ಯಾನ, ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಅದ್ಭುತ ಬಂಧ ಮೂಡಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗನಿದ್ರೆ : ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ ನೀಡಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

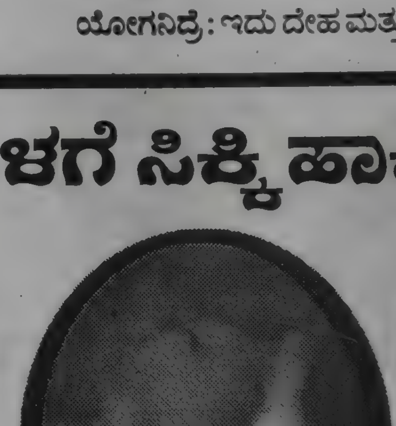
ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಯೋಗವ ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ದೂರಾಗು ತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ಸರ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ ಉದ್ದ (ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕಡಿಮ ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗು ತ್ತದೆ), ಮಹಿಳೆಯ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಆಕಾರ (ದೊಡ್ಡ ಅಸ್ಥಿಕುಹರ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶತ್ರು!) ಹೀಗೆ; ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯೋ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯೋ ನಿರ್ಧರಿಸು ತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾದಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ●

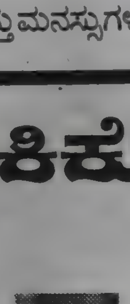
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ 'ಕ್ಯಾನುಲಾ'

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ 14 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ 'ಕಾರ್‌ಮನ್ ಕ್ಯಾನುಲಾ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಯ ಮುರಿದು ಹೋಗಿದ್ದ ತುಂಡನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕುಯ್ಯದೆ (ಕತ್ತರಿಸದೇ) ಗರ್ಭಕೋಶ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಹಿಸ್ಟಿರೊಸ್ಕೋಪಿ) ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು.

ಸುಮಾರು 33 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 15 ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದರು. 15 ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಒಳಪರದೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್) ಆಗಿದೆ ಎಂದೂ, ಏನೋ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು (Foreign Body) ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದೆಂದು ವರದಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ 1993ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 12ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಡಿ ಅಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸರಿ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಖ್ಯಾತ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞರೂ ಆದ ಡಾ. ಸಿ. ಶರತ್ ಕುಮಾರು ಅವರು ದಿನಾಂಕ 10.8.2006ರಂದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ದರ್ಶಕ (ಹಿಸ್ಟಿರೊಸ್ಕೋಪಿ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು. ಡಾ ಫರ್ಜಾನಾರವರು ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಳಿಕೆ (General Anesthesia) ನೀಡಿದರು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೈಸೂರಿನ ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.





ಹೊರ ತೆಗೆದಿರುವ ಕಾರ್‌ಮನ್ ಕ್ಯಾನುಲಾದ ಚಿತ್ರ

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರ್‌ಮನ್ ಕ್ಯಾನುಲಾ ಸಲಕರಣೆಯ ಮುರಿದುಹೋಗಿದ್ದ ತುಂಡನ್ನು ಹಿಸ್ಟಿರೊಸ್ಕೋಪಿ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ದರ್ಶಕದ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವೊಂದು ಕಾದಿತ್ತು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ 'ಕಾರ್‌ಮನ್ ಕ್ಯಾನುಲಾ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಯು ಮುರಿದು ಹೋದ ತುದಿಯ ಭಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದರ ಸುತ್ತ ಒಳಪದರದ ಮೇಲೆ (Endometrium) ಬಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಗರ್ಭಕೋಶ ದರ್ಶಕದ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಟೂತ್‌ಗ್ರಾಸ್ಪರ್ (Tooth Grasper) ಎಂಬ ಇಕ್ಕಳವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕ್ಯಾನುಲಾ ಭಾಗವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಸಡಿಲಿಸಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ ನಾಳದಿಂದ ಇಕ್ಕಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಕ್ ಎಳೆಯಲಾಯಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದರ್ಶಕದ ಮುಖಾಂತರ ಟಿ.ವಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ತಾಸುಗಳು ಬೇಕಾಯಿತು ಮಹಿಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಒಳಗಾಗಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ 1992ರಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಈಗಲೇ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ಗರ್ಭಪಾ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ಯಾನುಲಾ ಮುರಿದು ಒಳ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅವರ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯೂ ಈಗ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮರೆತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಕನ ನಲ್ಲೂ ನೆನಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಭಾ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧ (ಕಾಪರ್-ಟಿ)ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮಹಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆದಿತ್ತು. ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಡಾ. ಸಿ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು
ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು
ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್,
ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು - 570021

1ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ....

ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ- ರೋಸ್ ವಾಟರ್, ಅರ್ಧಚಮಚ ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ.ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮೇಕಪ್‌ನಿಂದ ಹಾಳಾದ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

17. ಒಂದು ನಿಂಬೆರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಪೌಡರ್, ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ನೆರಿಗೆಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

18. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಪ್ಪಾಗಿ,ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆರಸ, ಗ್ಲೀಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ದಿನವೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಗೆರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

19. ಮುಖ ಕುರೂಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತೀಡಬೇಕು.

20. ಚಳಿಗೆ ತುಟಿಗಳು ಒಡೆದು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕಾಲುಗಳು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ, ಗ್ಲೀಸರಿನ್, ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ.

21. ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಚೊಕ್ಕೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವು ಹರಡುವ ಮೊದಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ. ಉಗುರುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

22. ಚೀನೀ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೀರನ್ನು (ಎಳನೀರು) ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಗೆ ಹಾಕಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಳನೀರನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ, ನುಣುಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



23. ಆಮ್ಲಾ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದಿನವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

24. ಚಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಬುಡಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

25. ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ದಿನವೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಉದುರುವಿಕೆ, ನೆರೆಕೂದಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಂತೆ.

26. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗಲೂ ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

27. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಂಬೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಉಜ್ಜಿ. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಸೀಳಿದ್ದು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

28. ನಿಂಬೆರಸ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಸುಳ್ಳು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಬದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

29. ದಿನವೂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

30. ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ, ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

230 ನಿರೋಧ್ ನುಂಗಿದ್ದ ಯುವತಿ!

ಕಳ್ಳಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಕಳ್ಳ ಸಾಗಣೆದಾರರು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆರಾಯಿನ್ ಕಳ್ಳಸಾಗಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಳು.ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಉಡುಪು ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕಸ್ಟಮ್ಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಈಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಕೊನೆಗೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಆಗ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಾಯಿನ್ ತುಂಬಿದ 230 ನಿರೋಧ್‌ಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದವು. ವೈದ್ಯರು ಆ ಎಲ್ಲಾ ನಿರೋಧ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಹೆರಾಯಿನ್ ಸುಮಾರು 300 ಗ್ರಾಂ. ಸಿಂಗಾಪುರದಿಂದ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ಅವಳು ಈ ಹೆರಾಯಿನ್ ತಂದಿದ್ದಳು. ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಕಸ್ಟಮ್ಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಣ್ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಳು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಯುವತಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಣ್ಣಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹ 'ವಾತ', ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ವಾತ'ಕ್ಕಾಗಿ ಹಳದಿ, 'ಪಿತ್ತ'ಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು 'ಕಫ'ಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಲಾಭಕರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಬಣ್ಣ ಬರೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಛಾಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ- ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

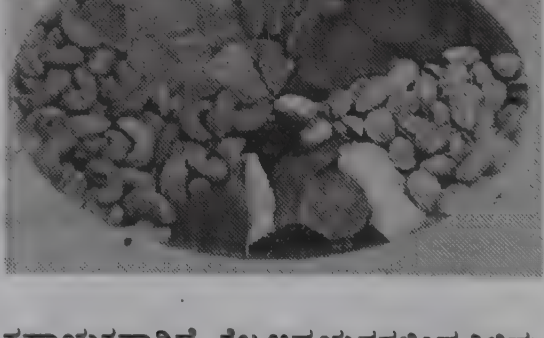
ನೀಲಿ/ಬದನೆ ಬಣ್ಣ :

ಬ್ಲ್ಯೂಬೆರ್ರಿ, ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಬೆರ್ರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೇರಳೆ, ಬದನೇಕಾಯಿ.

ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ,



ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಬ ಘಟಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಲ್ಯೂಬೆರ್ರಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನ ಖಜಾನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು

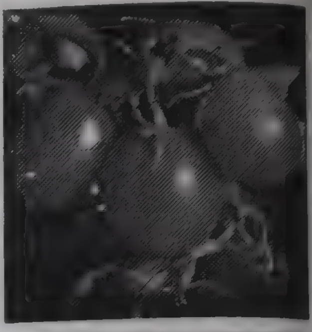


ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಎಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಟ್ಯೂಮರ್ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪು :

ಟೊಮೆಟೊ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಚೆರ್ರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ.

ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು : ಈ ವರ್ಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಜನರಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಂಪು ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿ ಲೈಕೊಪಿನ್ ಎಂಬ ಘಟಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.





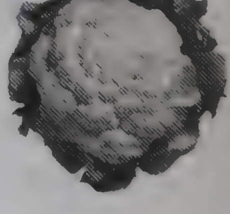


ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟೊಮೆಟೊ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯ ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ ಹಾಗೂ ರಾಸ್‌ಬೆರ್ರಿ ಎಂತಹ ಎರಡು ಕೆಂಪು ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲೆಜಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಮೂನು ಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ ಹಾಗೂ ರಾಸ್‌ಬೆರ್ರಿಯ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.

ಹಸಿರು :

ಪಾಲಕ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ.

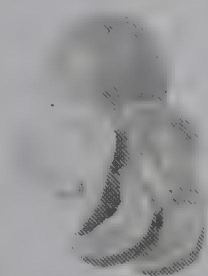
ಲಾಭಗಳು : ಹಸಿರು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನೀವು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬಾರದೆಂದರೆ ನಿರಂತರ



ಲ್ಯೂಟಿನ್‌ನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದು ರಿನ ವಿರುದ್ಧ ಶಸ್ತ್ರ ವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿ/ಕಿತ್ತಳೆ :

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಲಿಂಬೆ, ಅನಾನ್ನಸ್ ಲಿಂ.



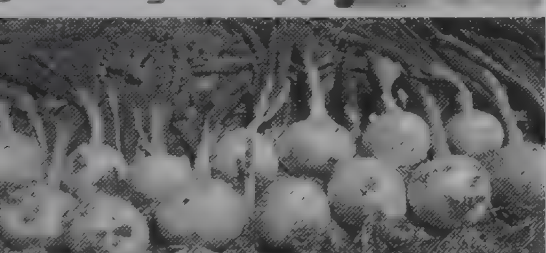
ಲಾಭಗಳು : ಹಳದಿ ಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ವರ್ಣದ ಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಇದ್ದು, ಅದು ಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ರ್ಲ್ಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫಂಡ್ 206 ಜನರ ೕಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ುಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಿಳಿ :

ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲಾಭಗಳು :



ೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ೕವಿಸುವವರ ರೋಗ ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ



ೕವನೆಯಿಂದ ಆರ್ಗನೋಸಲ್ಫರ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಲೊರೆಕ್ಟಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾನದಂಡಗಳೇ ?

ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಖಜಾನೆ. 'ಹಸಿದು ಣ್ಣು ತಿನ್ನು...' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯೇ ಇದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಜ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ 'An apple a ay keeps the doctor away' ಎಂದು ೕಳುವುದು.

ಒಂದೊಂದು ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯು ಭಿನ್ನ. ಹಾಗಾಗಿ ್ಕ್ತಿಗತ ರುಚಿಯ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಫಲಗಳ ಸೇವನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕ ಅನ್ನೋಣ. ಆ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ತಿನ್ನುವ ರುಚಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಹಣ್ಣು ಯಾವುದು ?

ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಯಾವ ತೆರನಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ನೋಡೋಣ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಹಣ್ಣುಗಳ' ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಯಲಿಗಿಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾದೀತು.

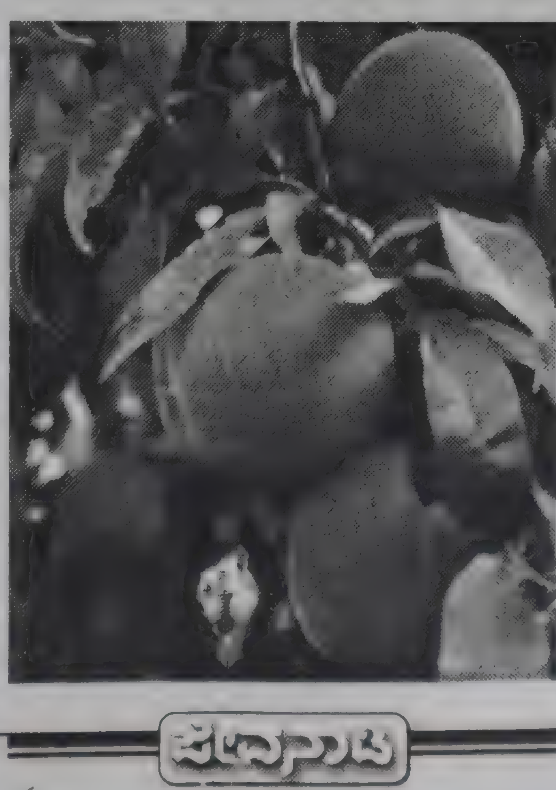
ಸೇಬು :



ಅನಾರೋಗ್ಯ ಒಳಗಾದ ವರಿಗೆ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೃಷ ವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲು ವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇಬು ತಿನ್ನಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವರು ಸೇಬನ್ನು ತಾವೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಡಂಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಗೋಪ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಛಾತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ.

ಪೀಚ್‌ಹಣ್ಣು (ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು) :

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಮೋಜಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆನಂದ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವರು.



ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾತೊರೆಯುವರು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಮರೆಯಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು. ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಷಮಾಗುಣ ಉಳ್ಳವರು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳೆಂದರೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದು ತವಕಿಸುವವರು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರೋ, ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು.

ಅನಾನಸ್ :

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ



ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮ ಕರಿಯರ್‌ನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದವರು. ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡು ವವರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಂಬುಗೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವರು. ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹ ಗಳಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು.

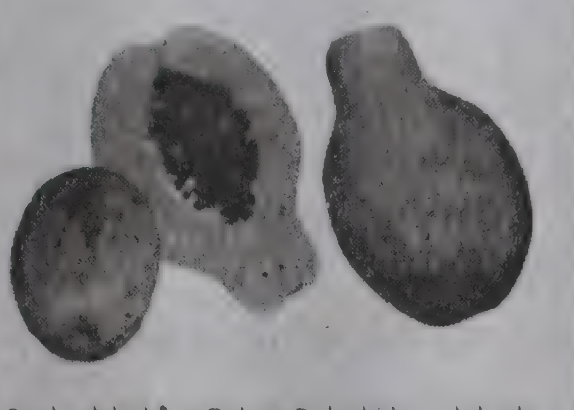
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು :



ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ ದವರಾಗಿದ್ದು, ಸಹಜವಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ವಿಶ್ವಾಸ, ದಯೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾದಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು :

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು, ಯೋಚನಾಪರರು, ಹಾಸ್ಯ



ಮಿಶ್ರ ಚತುರತೆ ಅಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದು. ಸಮಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಗೌರವ, ಘನತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

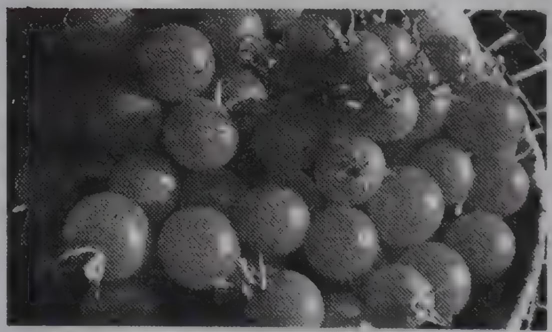
ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ :



ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಉದ್ವೇಗ ಜಾಸ್ತಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವರೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವರು. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವ ಗುಣ. ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆನಂದ ಕಾಣಬಲ್ಲರು. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು.

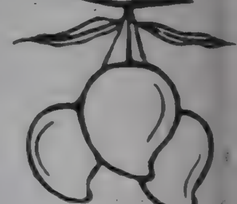
ಚೆರ್ರಿ :

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು, ಸತ್ಯ ಸಂಧತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಪಾತ್ರರು, ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನಾಪರರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ



ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಂಕೋಚಪಡುವರು, ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು :



ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಯಾರನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪ್ರಭಾವಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ, ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವರ ರುಚಿ, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿರುವುದು ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ 'ಬಣ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'

ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹಸಿರು ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು, ನೀಲಿಯಾಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃನ್ಮನಗಳಿಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಜ್ಞಾನ ಬಣ್ಣಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜರ್ಮನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಬ್ಲೂಷರ್‌ನ್ನು ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದನು. ಅವನ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಶೃತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಬಣ್ಣಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಸಹ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅತೀ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬ್ಲೂಷರ್‌ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಫ್ಲೀಸೆಂಟೀನ್‌ನು ಬಣ್ಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದನು. ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಡಾಕ್ಟರು ಅವಳ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು. ಫ್ಲೀಸೆಂಟನ್ನನು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದನು. ಅವನ ನಂತರ ಅಮೇರಿಕದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಫಲಿತಾಂಶ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಅನಿಮಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಚರ್ಮ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಪರಿಣಾಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ವರ, ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ತೀವ್ರ ಬಡಿತ ಧಡಕದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಮಾನವ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳ (ಅಂಶಗಳ) ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಎಷ್ಟಾದರೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆ !

'ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರು ಹಲವು ಮಂದಿ. ಆದರೆ ನಾರ್ವೆಯಲ್ಲಿ 43 ಸಾವಿರ ಪ್ರೌಢರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಮರಣಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 300 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಥಮ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವುವು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಗಳು :

ಜ್ವರ

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಜ್ವರ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಲ್ಲ. ದೇಹವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸಂಕೇತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉನ್ನತ ತಾಪಮಾನ ವೈರಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 99 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರಗಳು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಬರುವುದು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯುಟಿಐ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ತಡಮಾಡದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದಾದರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ಮೊದಲು ಸೋಂಕಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲೇ ಬಾರದು.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರದಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೇಹ ಒರೆಸುವುದು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಇಡಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೋಳು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿರಿ. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಂಪಾಗಿರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಅದರ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಬಳಸುವ ನೀರು ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗು 3 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡೇ ಸ್ಪಾಂಜ್ ಮಾಡಿ.
- ಜ್ವರದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನಿರಂತರ ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಚನೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸತತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಆಸುಪಾಸು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

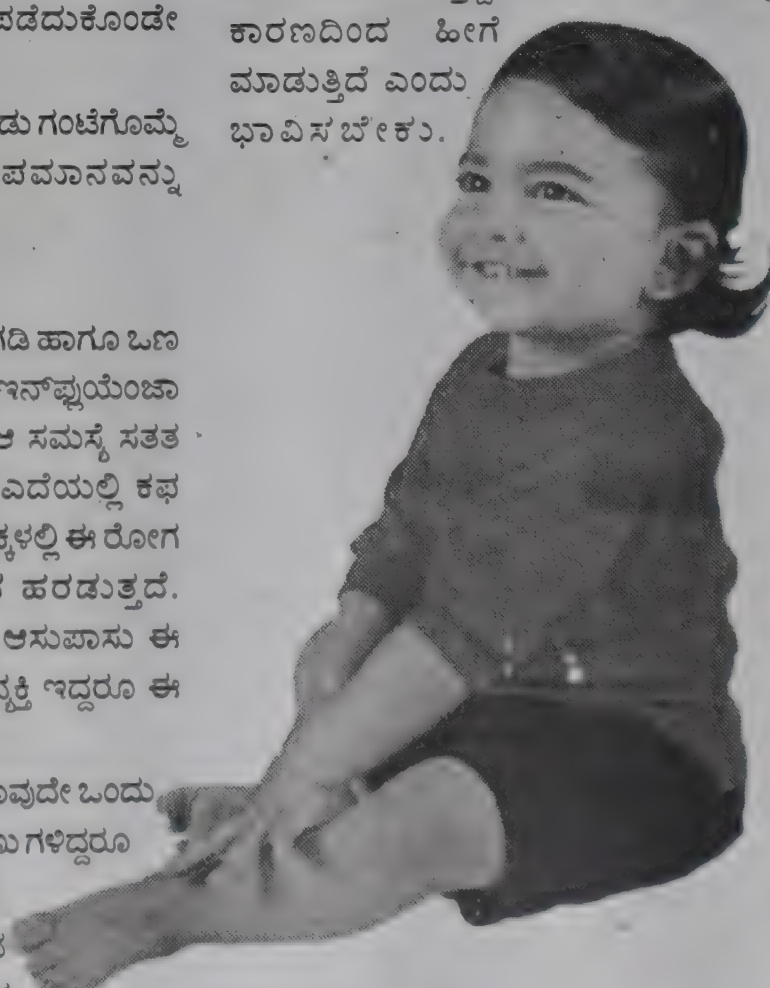
ನಿಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸು ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣು ಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮೂಗಿಗೆ ನಾಜಲ್ ಡ್ರಾಪ್ ಹಾಕಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ವೈರಸನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು 6ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೂರಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕಾಲಿಕ್‌ಪೇಯ್ನ್

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಕಾಲಿಕ್ ಪೇಯ್ನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.



ಅಂದ ಹಾಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೇಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ತೀವ್ರ ನೋವಿನಿಂದ ಕಾಲನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಳುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು 'ಈವನಿಂಗ್ ಕಾಲಿಕ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅದರ ಅಳುವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಗ್ಯಾಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ



ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಗ ನೀವು ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಇರಿಸಿ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ತಪ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಅದಕ್ಕೆ ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಾಲಿಕ್ ಪೇಯ್ನ್ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಲಾಭಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲಿಕ್ ಪೇಯ್ನ್ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.
- ಆ ಬಳಿಕವೂ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಕ್‌ನ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು

ಕೆಲವು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ಟಿಯರ್ ಡಕ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೀರು ನಾಳ, ಮುಚ್ಚಿವೆ ಎಂದರ್ಥ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಗುವಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಮಗುಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಗುಗಳ ನಡುವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ 'ಕಣ್ಣೀರು ನಾಳ'ಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೀರು ಜಿನುಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕದ ಕಣ್ಣಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ನಿದ್ರೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು!

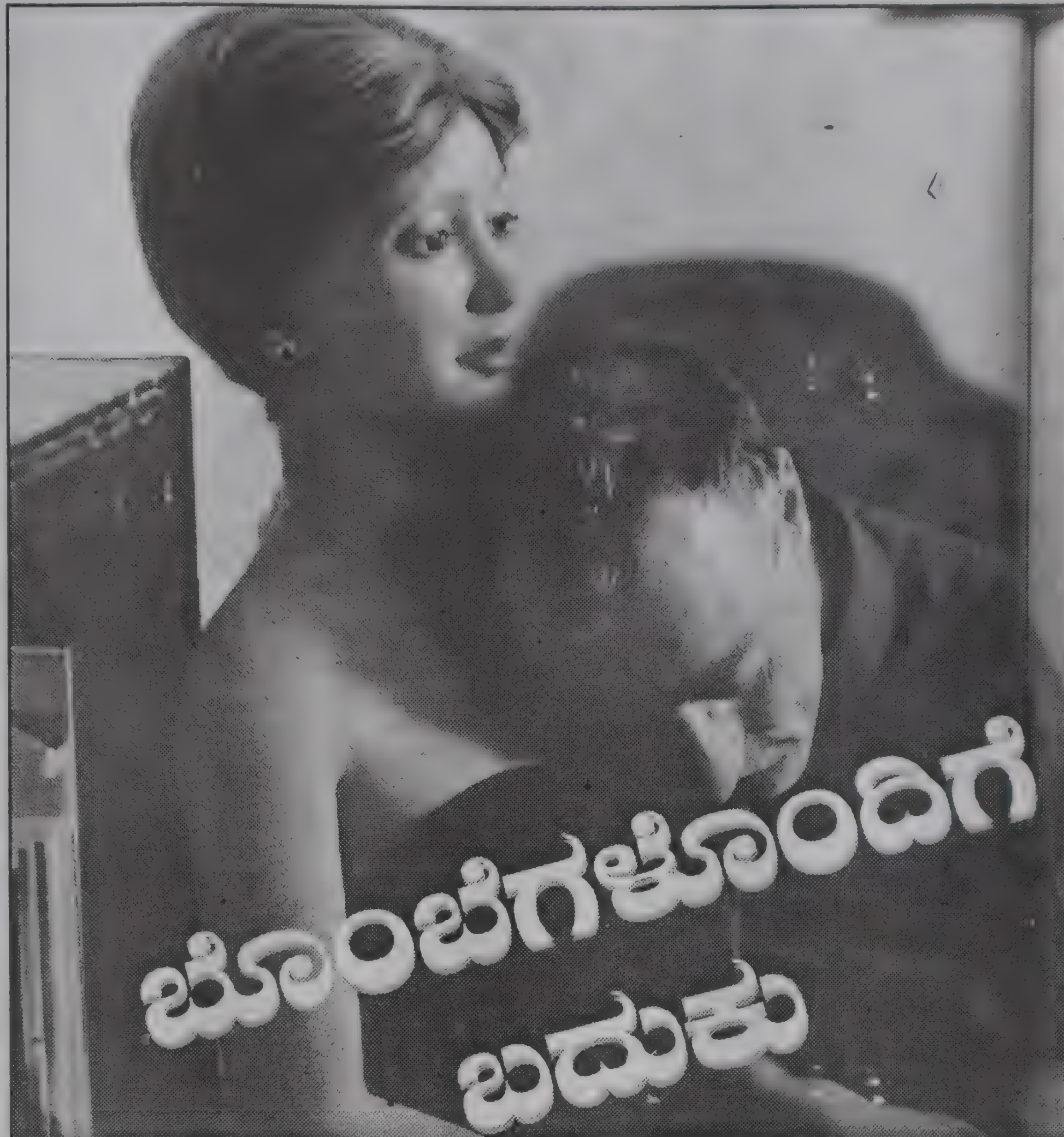
ಟೀವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಮೊದಲಾದವು ಕಾರಣವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ರಾತ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಹಜ ವರ್ತನೆಯ ಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಿನೊಂದಿಗೇ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಹಿ, ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಜಡ್ಡುಭರಿತ ಜಂಕ್ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತಿ ಬೊಜ್ಜು ಮುಂದೆ ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ನಿದ್ರೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ಕಡಿಮೆ ಟಿ.ವಿ ನೋಡಿ, ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ-ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಬಾಳುವ ಡಿಸಿಪ್ಲಿನ್ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ!



ಪುರುಷರ ಸ್ವಭಾವವೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಅವರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಹಾಕಲು, ಇದ್ದಬದ್ದ ಚಾಕರಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಹೆಣ್ಣು ಜೀವ ಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸಲು ಅವಳಿರಬೇಕು. ನೋವಾದಾಗ ಅವಳೇ ತಲೆಕೂದಲಲ್ಲಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸುತ್ತಾ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು, ಹಸುಗೂಸೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಎದೆಗವಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವಳು ಅದುಬೇಕು, ಇದು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕಟಿಪಿಟಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಹಿಳೆಯರದು ಇನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರ. ಮದುವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೇ ದೈವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತುತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಗತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಕನಸುಗಣ್ಣು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಮಂಚದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕೆನ್ನತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಗಂಡ ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗತೊಡಗು ತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್‌ಸೀಟ್ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅರಿತವರು ಹೇಳುವುದು - ಪುರುಷರು ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದವರಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹದವರು ಎಂದು!

ಇದೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಹೊಂದಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಜೀವನ. ಹಾಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲಾರದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅಂಥವರಿಗೆಂದೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 'ಅಬಿಸ್ ಕ್ರಿಯೇಷನ್ಸ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದೆ. 'ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಬಾಳಸಂಗಾತಿ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲ, ಬರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿಗಾಗಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಮ್ಯಾಟ್ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲ್ಲನ್ ನೈಜ ಮಾನವ ಗಾತ್ರದ ಹೆಣ್ಣು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.realdoll.com ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸುಮಾರು 3 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ರಿಯಲ್ ಡಾಲ್ ಒಂದನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಂದಿಗೂ ಸೋಲದ, ಸುಸ್ತಾಗದ ಗೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಚೈತ್ರಯಾತ್ರೆ! ಪುರುಷ ಪುಂಗವನ ಎಲ್ಲ ಫ್ಯಾಂಟಸಿಗಳಿಗೂ ಅವು ಸಹಚರ್ಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವಳು ಏನೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚೇಳಿನಂತೆ ಕುಟುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬೋನಸ್!

ಈ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಸಿಲಿಕಾನ್ ಮತ್ತು ಉಕ್ಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಲು, ಅಪ್ಪಲು ನಿಜವಾದ ಮಾನವ ಜೀವಿಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೊಂಬೆಯನ್ನೂ ತಾನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೊಂಬೆಯೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕಲಾಕೃತಿ!

1996ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ಅಬಿಸ್ ಕ್ರಿಯೇಷನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕ್ಲಯಂಟ್‌ಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇದ್ದಾರೆ. ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತಸದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ಹೇಳಿಕೆ. ತಮ್ಮ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಥೆಗಳು, ಐಡಿಯಾಗಳು ಮತ್ತು ಟಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳ ಮಾಲೀಕರು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಫೋರಮ್‌ಗಳನ್ನೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಐವತ್ತರವರೆಗಿನ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಾರಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಪುರುಷರು. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್‌ರ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ.

ಗೊಂಬೆಗಾಗಿ ಆರ್ಡರ್ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊಂಬೆಯ ಎತ್ತರ, ಬಣ್ಣ, ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಉಗುರು ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಖರೀದಿದಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆರ್ಡರ್ ನೀಡಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾದ, ಸುಮಾರು 44 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಖರೀದಿದಾರರ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಗೊಂಬೆಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯಂತೆ

ಅವರುಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುರಸುಂದರಿಯರು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೈವೆತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರೂಪ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಮೌನ, ವಿನಮ್ರತೆ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಗುಣ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿ ಕಾಲ್ಕೆರೆದು ಜಗಳವಾಡುವ ನೈಜ ಚೆಲುವೆಯರಿಗಿಂತ ಅವರೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷರಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಟಗಾತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕೇ ರೋಚಕ!



ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಖರೀದಿದಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಜೀವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಶತ ಪ್ರತಿಶತ ಮಾನವರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಿಜ ಜೀವನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಲುವ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್‌ಗೆ ಇದೆ. ಆಗ ಪ್ರೀತಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲಾರದವರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಲುವ ಗೊಂಬೆಯನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಆ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಏಕಾಂಗಿ ಪುರುಷರೇ ಖರೀದಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಮದುವೆಯಾದವರು ಕೆಲವರೂ ಖರೀದಿದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಮಡದಿಯರು ತಮ್ಮಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ಈ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದೂ ಇದೆ. ದಂಪತಿಗಳು 'ರಿಯಲ್‌ಡಾಲ್' ಅನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ವಿಶೇಷ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಪುರುಷ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಗೊಂಬೆಯಾದರೇನು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ತಾನೇ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಗೊಂಬೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗೊಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಕಿಟ್ ಅನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ಮೂಲತಃ ಓರ್ವ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ತಂತ್ರಜ್ಞ. ತನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಗ್ನ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾನಂತರ ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆತ ಮಾನವ ಗಾತ್ರದ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸತೊಡಗಿದ., ತನ್ನ ಈ ಗೊಂಬೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆಯಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವೆಬ್‌ಸೈಟನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಆ ವೆಬ್‌ಸೈಟನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. 'ಆ ಗೊಂಬೆಯ ಜೊತೆ ಸೆಕ್ಸ್ ನಡೆಸಬಹುದಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ

ವಾರೆನ್ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯೆ ಏಂಜೆಲ್

ಮಿಸ್ಸೌರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದೆ. ಅವರ ನಲಿವಿಗೆ ಕಾರಣ 'ಏಂಜೆಲ್' ಎನ್ನುವ ರಿಯಲ್ ಡಾಲ್. ಟೆಲಿಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಆದ ವಾರೆನ್‌ಗೆ ಎಲಿನೋರ್ ಎರಡನೇ ಹೆಂಡತಿ. ಅವನ ಮೊದಲನೇ ಹೆಂಡತಿ ಜಮೀ ಡೈವೋರ್ಸ್ ನೀಡಲು ಇದೇ ಬೊಂಬೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ವಾರೆನ್‌ಗೆ ಬೊಂಬೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಹವ್ಯಾಸ. 'ಜಮೀ' ವಾರೆನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದ ವಾರೆನ್ 'ಏಂಜೆಲ್'ಳನ್ನು ಕರೆತಂದ! ಸೆಕ್ಸ್ ಡಾಲ್ ಆದ ಏಂಜೆಲ್‌ಳನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ ಜಮೀ ವಾರೆನ್‌ಗೆ ಗೇಟ್‌ಪಾಸ್ ನೀಡಿದಳು. ನಂತರ ಎಲಿನೋರ್‌ಳನ್ನು ವಾರೆನ್ ಮದುವೆಯಾದ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ್ದೆ ಏಂಜೆಲ್! ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಸಂತಸದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಏಂಜೆಲ್' ವಾರೆನ್ ಎಲಿನೋರ್ ಕುಟುಂಬದ ಶಾಶ್ವತ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಇವರಿಬ್ಬರು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಏಂಜೆಲ್' ಕೂಡಾ ನೈಟ್ ಡ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಒರಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಏಂಜೆಲ್ ಅವರಿಬ್ಬರ ಜತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಏಂಜೆಲ್' ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ!



ಜಾಸನ್‌ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಹುಡುಗಿ ವ್ಯಾನೆಸಾ

ಸೂರ್ಯ ಆಗತಾನೇ ಉದಯಿಸಿದ್ದ. ಅವನ ಕಿರಣಗಳು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಮುಖೇನ ಒಳನುಗ್ಗಿದ್ದವು. ಮನೆಯೊಡೆಯ ಜಾಸನ್ ಟೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ. ಎರಡು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಸುರಿದ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಟೇಬಲ್ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತಿದ್ದ ವ್ಯಾನೆಸಾ ಭಾವಪರವಶಳಾಗಿ ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೊದಲು ಅವಳೆಡೆಗೆ ನಗು ಬಿಸಾಕಿದ ಜಾಸನ್, ನಂತರ ಆಕೆಯ ನಿಖರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ. ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿಕೊಂಡ.



ವರ್ತನೆಗಳ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಕೂದಲು ಸರ್ಯನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಣದಂತಿದ್ದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಲ್ಲದ ಮೂಳೆಗಳು ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದವು. ಕಪ್ಪು ವೆಲ್ವೆಟ್ ಉಡುಗೆಯು ಮೈಮುಚ್ಚಿ ಅವಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕಳನ್ನಾಗಿಸಿತ್ತು. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತ ಜಾಸನ್ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿ ಹಿತವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಅವನು ವ್ಯಾನೆಸಾಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳೆಂದೂ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮಾತಾಡಳು, ಟೀಕಿಸಲಾರಳು ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಗೊಣಗಲಾರಳು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಮಾತಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಂತೆ ಜಾಸನ್‌ನ ಮಿಕ್ಕ ಗೆಳತಿಯರು ಸಿಲಿಕೋನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಲ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ!

ಹೌದು ವ್ಯಾನೆಸಾ ನಿಜವಾದ ಬೊಂಬೆ. ಕೃತಕ ಮಹಿಳೆಯಾದ ಅವಳಿಗೆ ರೇಷ್ಮೆಯಂಥ ಕೂದಲಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಉಗುರಿದೆ. ಅವಳ ಬೆಲೆ ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿ. ಜಾಸನ್ ಅವಳಿಗೆ 7,000 ಡಾಲರ್ (3,22,000 ರೂ) ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಜಾಸನ್‌ನ ಕನಸು ನನಸಾಗಿದೆ. ಸಿಲಿಕೋನ್ ಅನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಿ ಆಕೆಯ ಸ್ತನ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಜ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ ವ್ಯಾನೆಸಾ ಸರಕ್ಕನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ತಿರುಗಬಲ್ಲಳು. ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನೂ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಾಸನ್ ಬಯಸಿದಂತೆ ಇರಬಲ್ಲಳು.

ಮೇಲ್‌ಗಳು ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. 'ಇಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ಅವನ್ನು ಸೆಕ್ಸ್ ಡಾಲ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡು' ಎಂದವಳು ಆತನ ಪತ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು ಸೆಕ್ಸ್ ಡಾಲ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಅಬಿಸ್ ಕ್ರಿಯೇಷನ್ಸ್ ಎಂಬ ಕಂಪೆನಿ.

ತಾನು ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸೆಕ್ಸ್ ಡಾಲನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ರೇಡಿಯೋ ಜಾಕಿ ಹೋವಾರ್ಡ್ ಸ್ಟರ್ನ್‌ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ನೀಡಿದ.

ಹೀಗೊಬ್ಬ ಸಂತೃಪ್ತ ಗ್ರಾಹಕ

"ಲೇಹ್‌ಳ ಮುಖವು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಸ್ತನಗಳು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಚಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ! ಅವುಗಳನ್ನು ನೀನು ರೂಪಿಸಿರುವುದೇ ಸೋಜಿಗ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೀಯ ಅದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು" ಹೀಗೆಂದು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಂಡ ಗ್ರಾಹಕನೊಬ್ಬ ಕಂಪನಿಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಆದ www.realdoll.comಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.



ಪರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಿದ ಸ್ಟರ್ನ್‌ಗೆ ಹಗಲೂ ಮೂರೊತ್ತು ಆ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುವುದೇ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ಗೊಂಬೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆದುಬಿಟ್ಟವು.

ಈಗ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ನೂರಾರು ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೊಂಬೆಯನ್ನೂ ತಾನೇ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಪುರುಷಾಂಗವು ಈ ಗೊಂಬೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿರ್ವಾತ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವೆನಿಸುವ ಸೆಳೆತ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಗೂ ಅಂತಹ ಸುಖ ಲಭಿಸಲಾರದು' ಎಂಬುದು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅವನು ಈಗ ಒಂದೊಂದು ದೇಹ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಗೊಂಬೆಯು ಒಂದೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಾಗಿ ದನಿ ಹೊರಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಗೊಂಬೆಗಳದೇ ರಾಜ್ಯ. ಅಂದಮೇಲೆ ಜೀವಜೀವಗಳ ನಡುವಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಬಂಧಕ್ಕೇನೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮುಲನ್ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಹೊಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ ಅವನ ಗೊಂಬೆಗಳಂತೆಯೇ!

ಪತಿಯನ್ನೂ 'ಪಲಾವ್' ಮಾಡಬಹುದು!

ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ನೈಟ್ 30 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದವಳು, ಜಾನ್ ಪ್ರೈಸ್ ಈಕೆಯ ಪತಿ, ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ನೈಟ್‌ನ ಗಂಡ ದಿನವೂ ಇವಳ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದೊಂದು ದಿನ ಬೇಸತ್ತ ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನೇ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದಳು. ಅದೂ 37 ಬಾರಿ ಚುಚ್ಚಿ- ಚುಚ್ಚಿ ಕೊಂದಳು. ಈ ಕೊಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿದಳು. ಆ ಉಪಾಯ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಗಂಡನ ಮೃತ ದೇಹದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಸುಲಿದಳು. ನಂತರ ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದಳು. ನಂತರ ಆತನ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪಲಾವ್ ಮಾಡಿದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಬಂದ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಡಿಸಿದಳು. ತಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ತಮ್ಮ ಅಪ್ಪನ ಮಾಂಸವೆಂಬುದು ಪಾಪ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಲೆ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೂ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ನಾರಿಯರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು



ನನಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದವರೆಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ-ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿಂತಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಂತೆ. ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದವರೇ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಚಿಂತೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದುವ ಚಿಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಂತೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ನೌಕರಿ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಂತೆ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ. ಅವರ ಚಿಂತೆಯ ಯಾತ್ರೆ ಎಂದೂ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಪತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ತವರು ಮನೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಚಿಂತೆಗಳು.

ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಆದರ್ಶ ತಾಯಿ ಆಗುವ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ-ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳು, ಸೊಸೆ, ಪತ್ನಿ, ತಾಯಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಉದ್ವೇಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯ ಅವರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಳು ಘನಘೋರ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗ-ಮಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಂಬಂಧ ಸಂಬಂಧಿಕರವರೆಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಫೋಬಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಂತಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ವ್ರತ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನನಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಶ್ಚಿಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರ ಚಿಂತೆಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಓದು ಬರಹ, ಅವರನ್ನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಚಿಂತೆ, ಮಗಳ ಮದುವೆ, ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಪತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ, ಅಳಿಯ ಹೇಗಿರುತ್ತಾನೋ, ಏನೋ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳು. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಚಿಂತೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನ. ಅವರಿಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ದಕ್ಷತೆಯ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ವರ್ತನೆ, ಬಾಸ್‌ನ ದರ್ಪ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಲೇಟಾಗಿ ಹೋಗುವ ಭೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದರೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಚಿಂತೆ, ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪಾಗುವ ಚಿಂತೆ. ನಾನು ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅಂದವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಚಿಂತೆಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ, ಪತಿ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ತಡವಾದರೂ ಚಿಂತೆ. ಪತಿಗೆ ಆಘಾತ ಏನಾದರೂ ಆಯಿತೆ? ಎಂಬ ವಿಕಲ್ಪ. ಮಗು ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಓದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡಿದರೆ ಚಿಂತೆ. ಈ ಚಿಂತೆಗಳು ಆಗಾಗ ವಿರಾಟ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಚಿಂತಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಚಿಂತೆಗಳು 'ಎಂಜಾಯ್ಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' (ಅತೀ ಚಿಂತೆ) ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಓಟದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇ.8%ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾದ ಮಹಿಳೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಥಿತಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಅವಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಅವಳ ತಾಳ್ಮೆ, ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮನೆಯವರ ಜತೆ, ಗೆಳತಿಯರ ಜತೆ ಮತ್ತು ಹಿತ ಚಿಂತಕರ ಜೊತೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅವರ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಥೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗು ತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

49ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

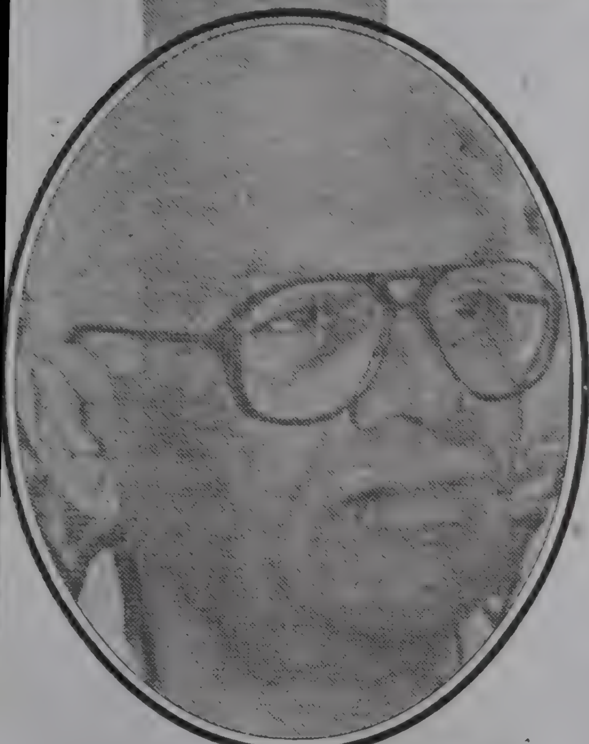
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತಂದಿದೆ ಆರೋಗ್ಯ

- ಡಾ. ಮ.ಗು. ಬಿರಾದಾರ

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿ.ವಿ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಗುಲಬರ್ಗಾ, ಬೀದರ, ರಾಯಚೂರು ಮತ್ತು ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮ.ಗು. ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ ಮ.ಗು. (ಎಂ.ಜಿ.) ಬಿರಾದರ ಅವರು ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಜನಿಸಿದ್ದು 1933 ಮಾರ್ಚ್ 15ರಂದು ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬಬಲೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ. 1958ರಿಂದ 1964ರ ವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಎಂ.ಎ. ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ರೀಡರ್ ಆಗಿ ಒಟ್ಟು 35 ವರ್ಷಗಳ ಸೇವೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಫ್ಯಾಕಲ್ಟಿಯ ಡೀನ್‌ರಾಗಿ, ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಸಿನೇಟ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಅಕಾಡಮಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಮಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮುಂಬೈ, ಉಸ್ಮಾನಿಯಾ, ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ.ಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ, ಪುಸ್ತಕ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ರಾಯಚೂರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಸಮಗ್ರ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜಾನಪದದಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ವೀರಶೈವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗೆ ವೀರಶೈವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ವೀರಶೈವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾನಪದ ಜೀವಾಳ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿ.ವಿ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವರ ಪರಿಶ್ರಮವಿದೆ. ಯುಜಿಸಿ ನೆರವಿನಿಂದ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾನಪದ ಕಥೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪತ್ರಗಾರ ಇಲಾಖೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ 110 ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಇವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 10 ಜನ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮತ್ತು 5 ಜನ ಎಂ.ಫಿಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಏಕೀಕರಣ ಸಂಘಟನೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ 1953 ಆಗಸ್ಟ್ 9 ರಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಜೇಲು ಕಂಡು ಬಂದರು.

ಬಿರಾದಾರ ಅವರು 22 ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧ ಮತ್ತು ಕವನಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಕಾವ್ಯಸಿಂಧು' ಕವನ ಸಂಕಲನ, 'ಸವಕಳಿ' ಕಥಾಸಂಕಲನ, ಗದಾಯುದ್ಧ (ವಿಮರ್ಶೆ) ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 32 ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಕೆಲವು ಕೃತಿಗಳು ವಿ.ವಿ. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1994) ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1999)ಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಈಗ ಇವರು ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು ಗುಲಬರ್ಗಾದ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ಇವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು.



ಬನ್ನಿ ಈಗ ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವವನ್ನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

☞ **ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಪೈಲ್ವಾನ್ ಆಗಿದ್ದರು. 96 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಗೇ ಇತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ 5 ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಎಂದೂ ಮಲಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 4 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರು.

☞ **ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ ?**

■ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಈಗಿನಂತೆ ಆಗ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಲ್ಲಿನ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

☞ **ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತೆ ?**

■ ಇತ್ತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇಶ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎನ್.ಸಿ.ಸಿ. ಆಫೀಸರ್‌ನಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗಲೂ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತೇನೆ.

☞ **ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನಿಸಿಲ್ಲ.

☞ **ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ ?**

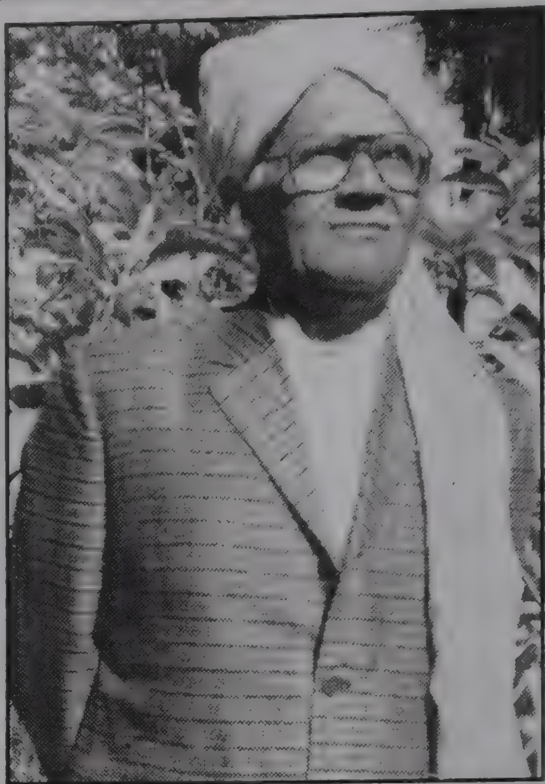
■ ದಿನವೂ 3 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

☞ **ನಿಮಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ರೂಢಿ ಇದೆಯೇ ?**

■ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು 1-00 ರಿಂದ 1-30 ತಾಸು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಅನ್ನು ಸಹ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

☞ **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಶುಗರ್‌ದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗಾಸನದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್,



ಶುಗರ್‌ದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ.

☞ **ಅನೇಕರಿಗೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ ?**

■ ಇಲ್ಲ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ದಂಥ ಸಿವಿಯರ್ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು ಅಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

☞ **ನಿಮಗೆ ಚಹಾ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯೇ ?**

■ ಇದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಹಾದಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿಲ್ಲ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ ?**

■ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕೂಡ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತರಕಾರಿ ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗಗಳು.

☞ **ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ?**

■ ರೊಟ್ಟಿಯೇ ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ರೊಟ್ಟಿಯೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ ?**

■ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುವುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಯೋಗಾಸನ, ವಾಕಿಂಗ್, ಬೆಳಗಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಚಹಾ, ಸ್ನಾನ, ಉಪಹಾರ, ಓದುವುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತೆ ಓದುವುದು. ಓದುತ್ತಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಲಘು ನಿದ್ರೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಚಹಾ, ವಾಕಿಂಗ್, ಓದು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, ಆಗುಂತಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ನಂತರ 10.30 ಕ್ಕೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ.

☞ **ಆಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿದೆ?**

■ ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಮೂರು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು. ಅವರವರು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು, ಒಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಿಲ್ಲ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳೇನು ?**

■ ಓದು, ಬರಹ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸ. ಇದು ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು ?**

■ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಮತ್ತು ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ವಿಧಾನ. ಕುಟುಂಬ ಪರಿಸರ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿಯಷ್ಟೇ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆಯೇ ?**

■ ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕನ್ನಡಕ ಅಗತ್ಯ. ಪೊರೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿಲ್ಲ.

☞ **ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆಯೇ ?**

■ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಮುಕ್ಕಾಗಿಲ್ಲ.

☞ **ಇತರರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿತ ನುಡಿ ಏನು ?**

■ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

☞ **ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ?**

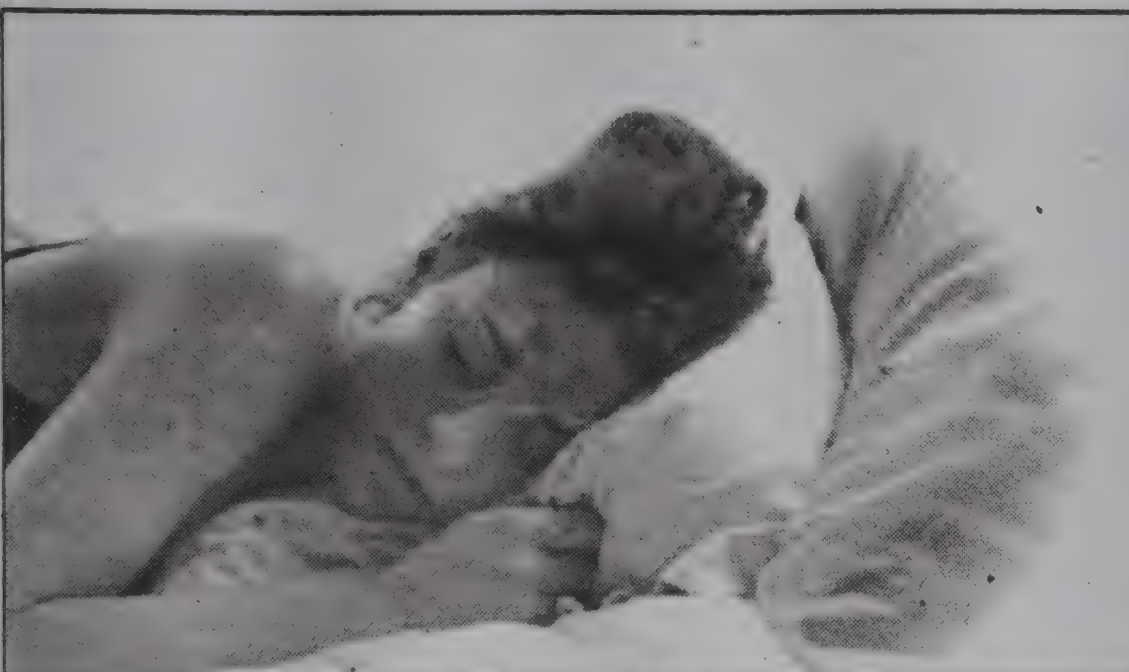
■ 73 ವರ್ಷ.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಮತ್ತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘ ಆಯುರ್‌ರಾರೋಗ್ಯ ಬಯಸುತ್ತಿದೆ.

: ವಿಳಾಸ :
'ಚಿತ್ಕಳಾ'
ಗುಬ್ಬಿ ಕಾಲೋನಿ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಗುಲಬರ್ಗಾ - 585 105.
ದೂರವಾಣಿ : 246250

ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆ ಹಾರಿ ಹೋದಾಗ





ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನ ನಿದ್ರೆ ಯಾವಾಗ ಹಾರಿಯೋಯಿತೊ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.1 ರಿಂದ 2 ರಷ್ಟು ಜನರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.4 ರಿಂದ 5ರಷ್ಟಿದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಮನೋರೋಗ. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದ ಬಳಿಕವೂ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲಸ್ಯ ಹೇಗಿದೆಯೊ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಯ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೂ ಅದರ ಲಾಭ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಮಾಧಾನದ ಭಾವನೆ. ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಈ ಕನಸುಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೇ ನೀವು ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂತಹದೇ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆ ಪೈಪೋಟಿಯ ಭಾವನೆ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಸ, ಅಂದು ಕೊಂಡಂತೆ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು. ಕುಟುಂಬದವರು ಹೀಗಳೆದು ಮಾತನಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭೀಕರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯತನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಮೇಜಿಗೂ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

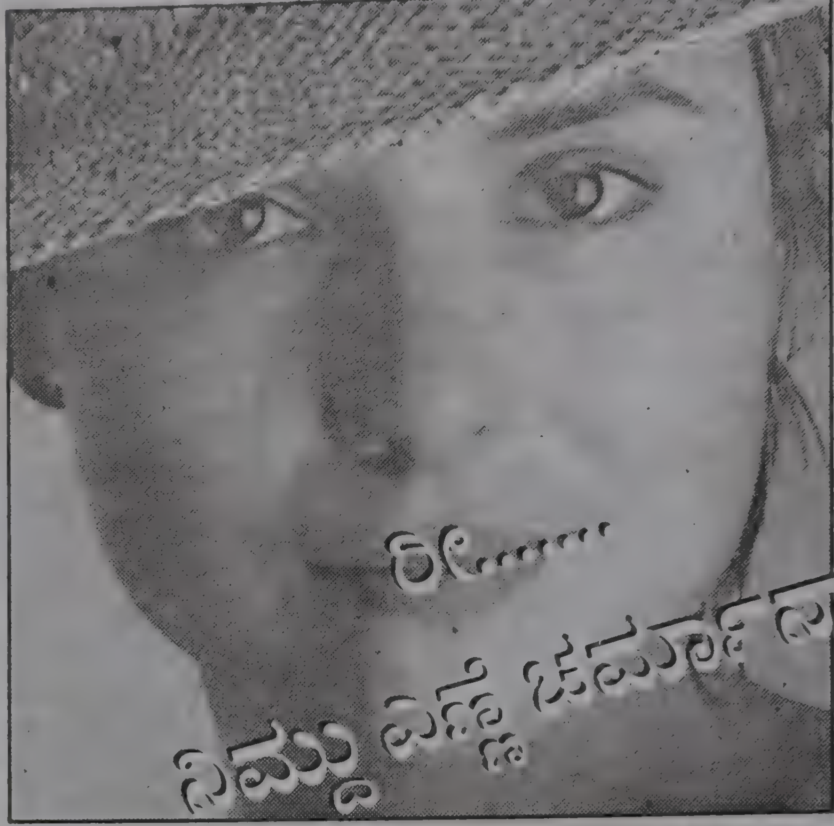
ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ, 'ಯಾರಾದರೂ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕದಿರಲು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಊಟದ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕೂಡ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನೀವು ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಮಾಡುವ ಚಹಾ-ಕಾಫಿಯಂತಹ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಸಂಜೆಯ ನಂತರ ಚಹ-ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅದರ ಬದಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿನತನಕ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

> **ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಕನಸುಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ.**

ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ಬರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜತೆಜತೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಸಿ ಬನ್ನಿ. ಆಫೀಸಿನ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಮನೆ ತನಕ ತರಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಯ ಚಿಂತೆ-ಸಂಕಟವನ್ನು ಆಫೀಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಿಪ್ನಾಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಕುಲೈಸರ್ ಗುಂಪಿನ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ರೋಗವನ್ನು ಗಡಿಪಾರು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ●



ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಬಹು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಾರುಣ್ಯವಂತರಂತೆಯೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಒಣಚರ್ಮದವರ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಚರ್ಮದವರಿಗಷ್ಟೆ ಗೊತ್ತು ಅವರ ತಲೆನೋವು!

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಲ್ಲಿ ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸೆಬೇಷಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೈಲವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿ ರಂಧ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದವಾಗಿಯೂ, ಒರಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂಥವರು ತುಸು ಒರಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಮುಖ ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳು, ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳ ಬೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಣ್ಣೆಚರ್ಮವು ಧೂಳು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈನ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲವು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ಅದು ಚರ್ಮದ ಕ್ಷಾರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೊಡವೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆಂದೇ ರೂಪಿತವಾದ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಷನನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್, ಮೊಡವೆ ಮೊದಲಾದವು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆಡಿಕೋಟೆಡ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದು ಚರ್ಮದ ಆಮ್ಲ-ಕ್ಷಾರ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಕೊಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೆಬೇಷಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಗ್ರೇನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು. ಅವು ಮೃತಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಸ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಟಾನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಗ್ರೇನ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಕಿನ್‌ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಅನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತರಿತರಿಯಾಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಎಂದಿನಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಆಯಿತು. ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮೃತ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರೇನ್‌ಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಸ್ಕಿನ್‌ಟೋನಿಂಗ್ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ರೋಸ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಬೇಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಕಿನ್ ಟಾನಿಕ್‌ಅನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅದು ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಕಿನ್ ಟೋನರ್. ತೈಲ ಚರ್ಮದವರು ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಮತ್ತು ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಟೋನ್‌ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಸ್ಟ್ರಿಂಜೆಂಟ್ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಆಸ್ಟ್ರಿಂಜೆಂಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಉರಿಉರಿಯ ಅನುಭವವಾದರೆ ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಆಸ್ಟ್ರಿಂಜೆಂಟ್ ಮತ್ತು ರೋಸ್‌ವಾಟರನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ತೈಲ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಅವು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆಂದೇ ರೂಪಿಸಲಾದ ಮಲ್ಟಿ ಪರ್ಪಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಗಂಧದ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಎರಡೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಆವೋ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜಿಡ್ಡುಜಿಡ್ಡಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತಾದರೆ ಮುಖ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಚರ್ಮವೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸ್ವ ಹಳದಿಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಜ ಮೊಡವೆ ಇದ್ದರೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕೇವ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ, ಮುಖ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊ

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಟರ್‌ಬೇಸ್ಡ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೂ ಎರಡು-ಮೂರು ಬ ನೀರು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಫೌಂಡೇಷ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಸ್ಪಾಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೃದುವ ಮುಖವನ್ನೆಲ್ಲ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನದ ವೇಳೆಯ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಳಸದೆ ಕೇವಲ ಪೌಡರ್ ಬಳಸುವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಪ್ರೆಸ್ಡ್ ಪೌಡ ಅಥವಾ ಪೌಡರ್ ಕಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಬಳಸಿರಿ. ಅದು ಮುಖ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಇಷ್ಟು ತಂತ್ರಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾದವು. ಗುಡಲಕ್!



ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯೇ 'ಸಂಜೀವಿನಿ'

ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರ ...ರಿದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಿ ...ೇಹಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ...್ರೇಮಿಗಳ ಅಥವಾ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಗಾಢ ...ಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದರೆ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಒಂದು ಗಾಢ ...ಂಬಂಧ ಇಂದಿನ ಭೌತಿಕವಾದದ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ...್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ...ತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧ ಸದಾ ...ೀತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ...ೂವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ...ಂಬಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೂವಿನಂತೆ ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ...ಹಜ ಸಂಬಂಧ ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲು.

ರೀನಾ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ...ಹಳಷ್ಟು ನೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ...್ರಿಯತಮ ಅವಳ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳ ...ೇಲೆ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ...ಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಹೋಗಲು, ಮಾತಾಡಲು ...ೀನಾಳಿಗೆ ಸಮಯ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ...ಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ...ತ್ತಡವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿದ್ದ ಕರಣ್ ...ನಂತರ ಅವಳ ಜೀವನ ಜೊತೆಗಾರನಾದ. ಅವನು ...ವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಅವಳ ...ಗತ್ತು ಬದಲಾಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾಗಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ.

ಯಾರು ಖುಷಿಯಿಂದ, ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವೂ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧವೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸುಂದರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜೀವನದ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು, ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಯಾವುದು, ಕೆಟ್ಟ ಸಂಬಂಧ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳು ಇಲ್ಲ. ಖುಷಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಅಥವಾ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ವಿಚಾರ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಖುಷಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಅವರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇವುಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾದ ಗಾಯಕ್ಕಿಂತ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಕಠೋರ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆದರಿಸುವವರ ಸಂಬಂಧ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾಸವಿರದ ಸಂಬಂಧ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ವಾಸ, ದ್ವೇಷ, ಈರ್ಷೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಅಸೂಯೆ ಪಡುವ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಅವರವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಶಂಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈರ್ಷೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆದರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟು ಇವುಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚಿಗಿಯುಲು, ಅರಳಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ನಿರಂತರ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತಪ್ಪನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಗೆ ಮಾಫಿ ಇದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ, ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಸಂಬಂಧದ ಬೇರು ಭದ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧಿಕಾರ ಇರುವುದು ಪತಿಗೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪುರುಷ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನದ ಅರ್ಧ ಸಂಘರ್ಷ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಸಲಾಗದು. ಇಲ್ಲಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಒಂದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಧಾನತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ದಾಂಪತ್ಯಗಳಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರರಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿನ 'ಬಾಸ್‌ಗಿರಿ' ಮನೆಗೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಮಾನತೆಯೇ ಆಧಾರವಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಮಾತಾಡದೇ ಇರುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧ ಸುಮಧುರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಇಬ್ಬರು ಏನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನದ ಅರ್ಧ ಸಂಘರ್ಷ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿ



ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವೇ ಇರಬಾರದು. ಪತಿಯಾಗಲಿ, ಪತ್ನಿಯಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಅಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಮಾತುಗಳೇ ಬರಬಾರದು. ಪ್ರೀತಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಪ್ರೀತಿ ಪತಿ- ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಒಂದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ ಗತಿಸಿದಂತೆ ಸಂಬಂಧ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರು ನಕರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧವು ಮೊಗ್ಗಾಗಿ, ಹೂವಾಗಿ, ಹಣ್ಣಾಗಿ ಸಫಲವಾಗುವುದು ವಿವಾಹದಿಂದಲೇ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಅವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ 2-3 ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ!

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಆರು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಟುಂಬಗಳು ಫಲವಂತಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ.



ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಜನನ, ಮೃತ ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಮೆನೋರಿಯಾ (ಋತುಸ್ರಾವವಾಗದಿರುವುದು), ಅನೋವ್ಯುಲೇಷನ್ (ಅಂಡಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದದಿರುವುದು), ಲ್ಯೂಟಿಯಾ ಫೇಸ್ ಡಿಫೆಕ್ಟ್ಸ್ (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಲೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ), ಹೈಪರ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನೇಮಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಫಲವಂತಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಮದ್ಯಪಾನವೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಫೀಟಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮುಖವು ಹೃದಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದಷ್ಟೇ ಧೂಮಪಾನವೂ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ಯುಲಾರ್ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡನ್ನೂ ಧೂಮಪಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿನ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರ ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರವೂ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ತೂಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನವೇ ಮಗು ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

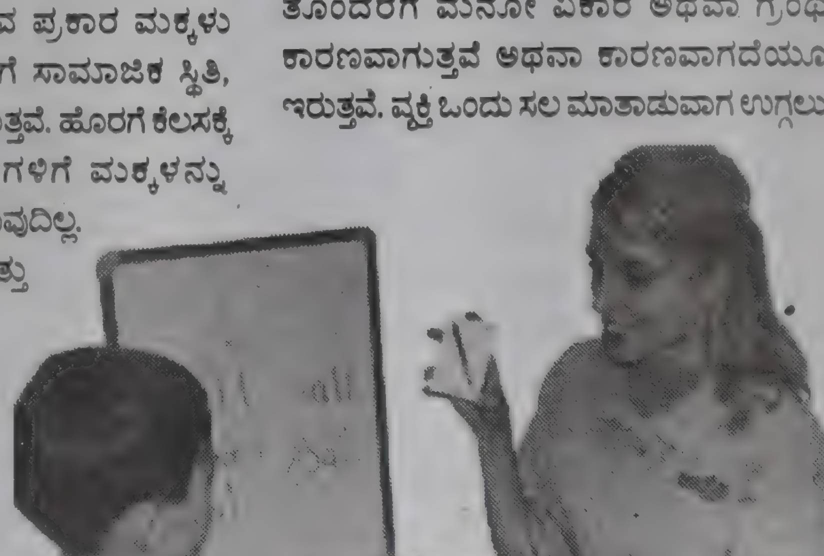
ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ



ಕೆಲವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಉಗ್ಗುತ್ತಾರೆ, ತಡೆದು ತಡೆದು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ನೋಡಲು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ವನಿಯ, ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ. ಬಿರುಸಿನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿಸುವ, ಧ್ವನಿಯ ಗುಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸುಮಧುರಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಈ 'ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ'ಯಲ್ಲಿದೆ.

ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ಅಥವಾ ಮಾತಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸ್ಪೀಚ್‌ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವ್ಯಗ್ರತೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸ್ಪೀಚ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಘಾತ, ಕಠಿನ ಸಮಸ್ಯೆ (ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲಸಿ), ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತೊಂದರೆ ಏನು, ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಡಾ.ಗಿರಿಜಾ ಸರದಾರಾ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವಿಕೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಊಟತಿಂಡಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮಳಿಗೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ದಂಥ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇರಲು . ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಜವೆಂಟಿವ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಪುಪ್ಪಸಕ್ಕೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ದೂರವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರವೂ ಮಕ್ಕಳು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ 'ಕೋಶಿಶ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಂಜನಾ ಭೋಪರಾ ಅವರು 'ಧ್ವನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಜಾಗೃತಿ ಕಡಿಮೆ. ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ವಯಸ್ಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಅವಮಾನಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತೊಂದರೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರಂಜನಾ ಭೋಪ್ರಾ ಅವರೇ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ವನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾಷಾ ಸಂಬಂಧಿತ ದೋಷಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಇದೆ.

ಡಾ. ಸರದಾನಾ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

''ವಯಸ್ಕರು ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಮನೋ ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕಾರಣವಾಗದೆಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಉಗ್ಗಲು

ಪಾಲಕರು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

- ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ, ಚಿಂತೆ ಆಗಬಾರದು, ಹೆಚ್ಚು ದಯೆ ತೋರಿಸಬಾರದು.
- ಇದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳು ಎಂದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು.
- ತಡೆದು ತಡೆದು ಮಾತಾಡಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ಏನಾದರೂ ಮಾತಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸು ಎಂದು ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಾರದು.

ಅಂದರೆ ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ.ಕೆಲವು ದಿನ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದನ್ನು ಬಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸೇದಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ'.

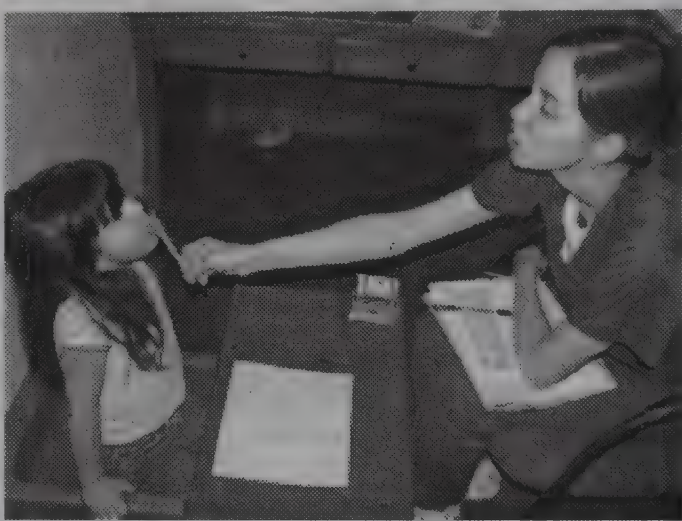
ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತಾಡುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲಳು. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರೂ ಸಹ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿ ಒಂದು ಮಶಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಡಿಲೆಡ್ ಆಡಿಟರಿ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಶಿನ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತನ್ನ ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ತೊಂದರೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಅವರು ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮಗು ತಡವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ತಡವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತಾಡಲಾರಂಭಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆ, ಏನೋ ದೋಷ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಡಾ.ಅಂಕುರ ಛೋಪ್ರಾ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಎದೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಉಗ್ಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವವರ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಣೇಶ ಇವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಇದೆ. ಆದರೂ ಇವರು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಇವರಿಬ್ಬರು ತಟ್ಟಿಸಿ ಮತ್ತು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾತಾಡಲು ಅಥವಾ ಮಾತಾಡದೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಾಡಿದರೂ ಲಹರಿಗಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಗು ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗುವ ದುಃಖದ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಗ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೇ ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತಾಡಲು ಸಂಕೋಚ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಂಗಿಸಿ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ.



ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು

- ಗೆಳೆಯರ ಮಾತನ್ನು ಯಾವ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದೇ ಆಲಿಸಬೇಕು.
- ತಡೆದು ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವವರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತೊಂದರೆ ಉಳ್ಳವರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ತಡೆದು ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು.
- ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡದೇ ಸರದಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತಾಡಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು

- ಮಾತಾಡಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೈಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮಾತಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಬಾರದು.
- ಮಗು ಮಾತಾಡಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಕಠೋರ ಶಬ್ದದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಾರದು.
- ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸದೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

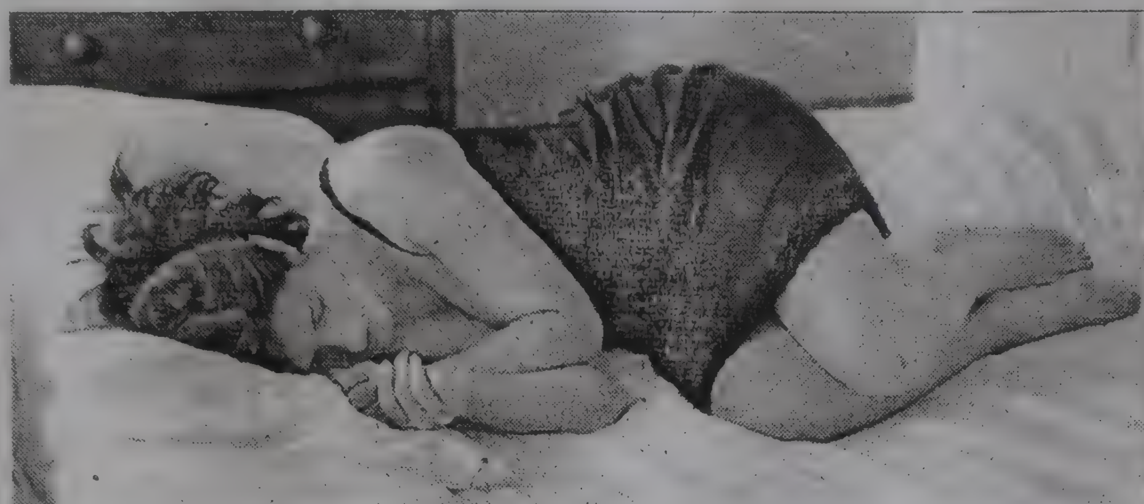
ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಬೇರೆಯವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪುರುಷರು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ತಟ್ಟಿಸಿ ಮತ್ತು ತಡೆತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ತೊಂದರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ ಎಂದು ಈ ತೊಂದರೆ

68ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಟ್ಟು

ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು:

ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಸಮತೋಲಿತ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರು ಆಗಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ವಭಾವದವರು ಕೂಡ ಆಗಿರುವಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬೀಳುತ್ತೀರಿ. ಬೇರೆಯುವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಈಡೇರಿಕೆಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯರೆನಿಸುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ.



ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ:

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುತ್ತ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಅಂದರೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತೀರಾದರೆ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವರು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾ ಜೀವಿಗಳು, ಆಗಿರುವಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯಿಂದ ನೀವು ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತೀರಿ. ಇದು ತಪ್ಪೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ಬದಿಗೆ ಮಲಗುವುದು:

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತುಸು ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ

ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಜನರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.



ಮೊಣಕಾಲು ತುಸು ಮಡಚಿ ಮಲಗುವುದು

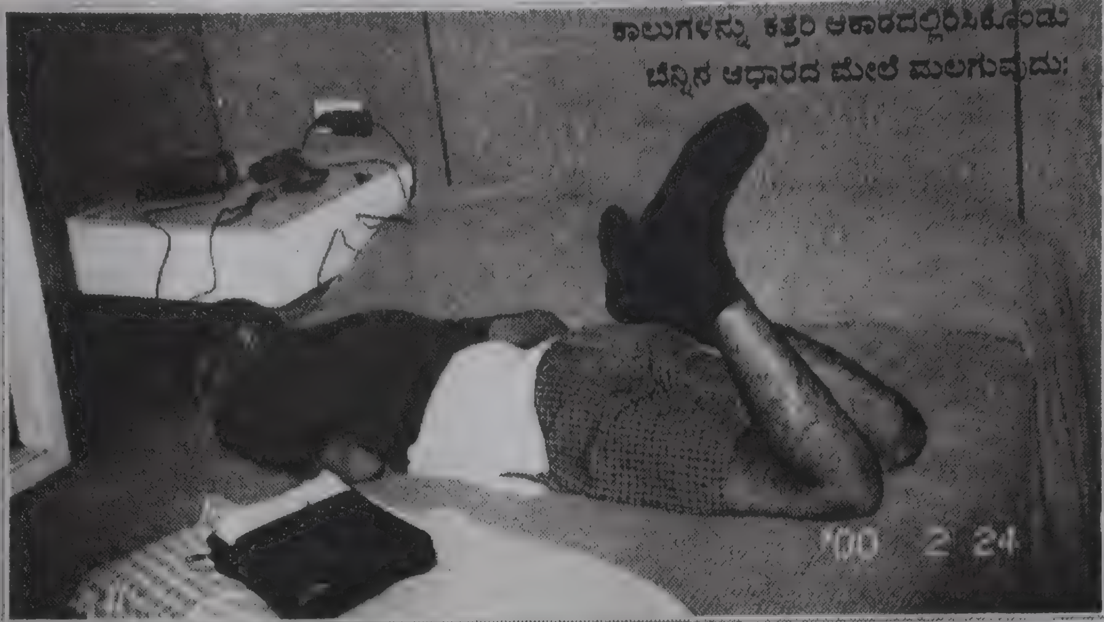
ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮಲಗುವುದು

ಒಂದೇ ಪ ... ಗ್ಗಲಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಲಗುವುಮ

ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಲಗುವುದು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು

ಗರ್ಭ ಶಿಶು ಮಲಗುವ ರೀತಿ



ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ನೀವು ಭಾವನಾ ಜೀವಿಗಳು. ನೀವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಮನಸಾರೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಜೊತೆ ನೀವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ದುರ್ಗುಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೆರನಾದ ಗುಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ದಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಾದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು:

ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವವರಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಲಗುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ ಅಂದರೆ, ಕತ್ತರಿಯ ಹಾಗೆ ಹಾಕುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಹಂ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ, ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಏಕಾಂಗಿತನ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ನೀವು ಉದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಹನಶೀಲರು ಆಗಿರುವಿರಿ.

ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಲಗುವುದು :

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚದೇ ಹಿಪ್‌ನಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಲಗುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದೆ. ನೀವು ಬಹುತೇಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಡುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ, 'ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ನೀವು ಬಲ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಪಸರಿಸಿ ಮಲಗುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವವರು. ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಆಗಿರುವಿರಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದು :

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳೆಂದು ಅರ್ಥ. ನೀವು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೂ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಕೂಡ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟಪಡಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವರು ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತಗಾರರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾರನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಚೂಸಿ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

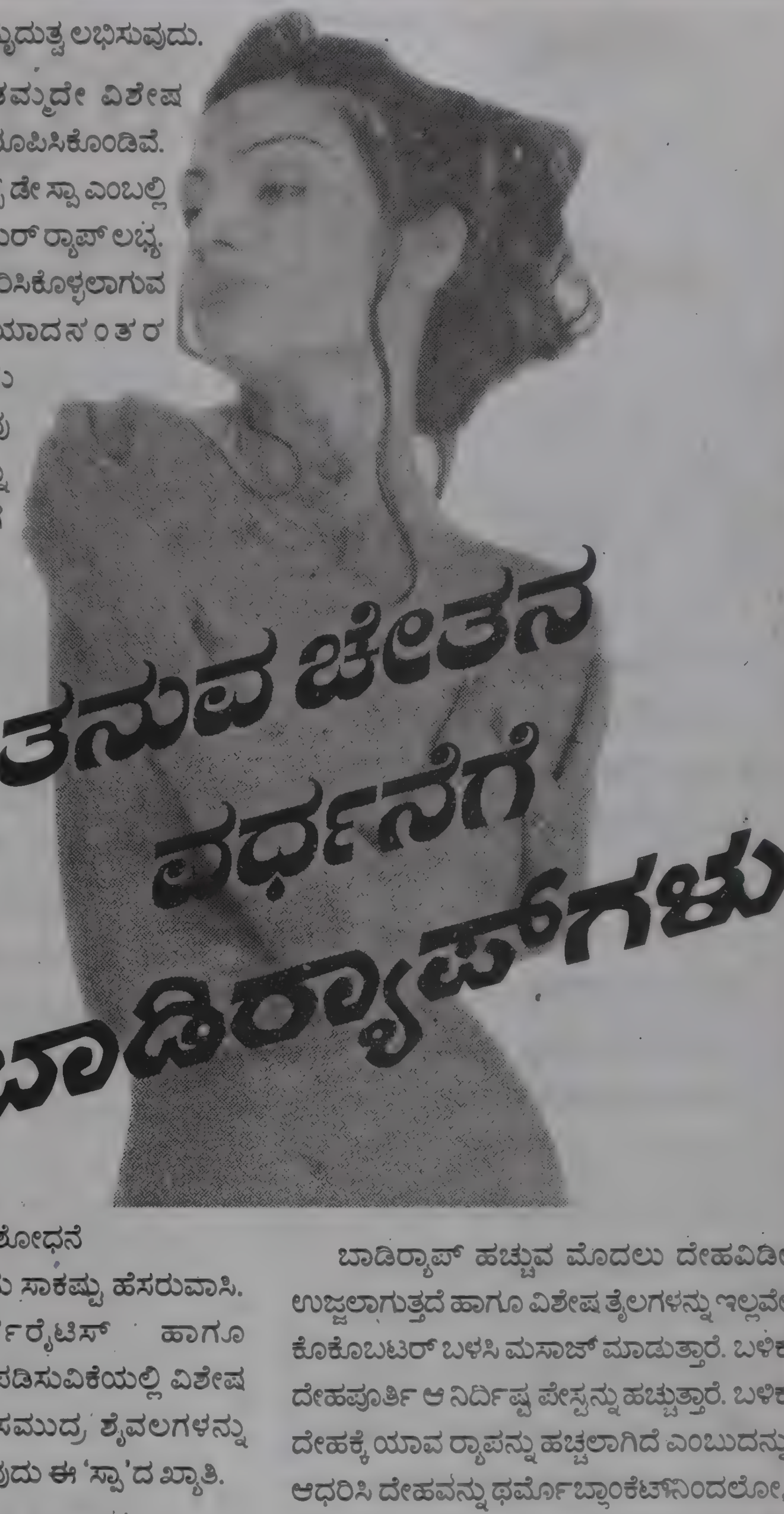
ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಿತಿ :

ನೀವು ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವವರಾಗಿದ್ದು, ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರ - ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನೀವು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೆ. ಜೀವನದ ಭೋಗ-ವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥ ಖರ್ಚು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಆಶಾವಾದಿಗಳು ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೆರಿಯರ್‌ಗೆ ಏಣಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಕೂಡ. ಅಂದಹಾಗೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಕೂಡ ಆಗಿರುವಿರಿ. ●

ಇಲಿ ಕಾಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣವಾದ ನಾಯಿ ಮೂತ್ರ

ಇಲಿಗಳಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಕಾಂಗರೂಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಕಾಡುನಾಯಿಯ ಮೂತ್ರ! ಕರ್ಟಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಡಿಂಗೋ ಅಥವಾ ಕಾಡುನಾಯಿಯ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿ ತಿಂದು ಬದುಕುವುದು ಕಾಂಗರೂ. ಹೀಗೆ ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಪಾಯ ಒಡ್ಡುವ ಕಾಂಗರೂಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯ ರಾಶಿಯನ್ನೇ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ನಾಯಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಹಳೆಯ ಗಣಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಂಗರೂ ಸಂತಾನ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಗರೂಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಾಡು ನಾಯಿಯ ಮೂತ್ರ ಬಳಸಿ 'ಜೈವಿಕ ಬೇಲಿ' ನಿರ್ಮಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ತನುವ ಚೇತನ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳು



ಹಾಗೆಯೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿ-ನಿಮ್ಮದೇಹದ ಂಬಾ ಚಾಕಲೇಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಹಚ್ಚಿದ್ದ ನಂತರ ಧಾನವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ೇಸ್ಟ್ ನಿಮಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನ ಮೃದುವಾದ ಸೆಳೆತ ಜೊತೆಗೆ ಹೊದಿಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಆಹ್ಲಾದ-ಹಾಗೇ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇದು ನಿಮ್ಮದೇ ಸಮಯ-ಚಿಂತಿಸಿ, ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಕನಸು ಕಾಣಿ, ಖುಷಿ ಪಡಿ! ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹ ಖುಷ್, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಹಗುರ! ಇದು ನೂತನವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್ ಟ್ರೆಂಡ್.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮುದ್ರ ಶೈವಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮೊದಲಾದವನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಒದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ನಳನಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸುಂದರವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಾರುಣ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಬಯಕೆ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ-ಎಲ್ಲವೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಇಂತಹ ನೂತನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಟೋನ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಸ್ಪಾ'ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಸಮುದ್ರಶೈವಲ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳು. ಸಮುದ್ರಶೈವಲಗಳು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಟ್ರೇಸ್‌ಎಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನ ರ‍್ಯಾಪ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು; ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಕೂಲರ್‌ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಬಾಡಿ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಅನುಕೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಮೃತ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳ ತೆಗೆದುಹಾಕುವಿಕೆ, ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವರ್ಧನೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದು ಮೃದುತ್ವ ಲಭಿಸುವುದು.

ಕೆಲವು ಸ್ಪಾಗಳು ತಮ್ಮದೇ ವಿಶೇಷ ಬಲಿಬಾಡಿ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ದೆಹಲಿಯ ಏಷ್ಯನ್ ರೂಟ್ಸ್ ಡೇ ಸ್ಪಾ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜಾಪಾನೀಸ್ ಲುಲುರ್ ರ‍್ಯಾಪ್ ಲಭ್ಯ. ನೇರವಾಗಿ ಜಾಪಾದಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಈ ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್ ಬಳಸಿಯಾದನಂತರ ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಚರ್ಮವು ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ರ‍್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕತೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂಬೈನ ಅಕ್ವಾಮರೈನ್ ಡೇ ಸ್ಪಾದವರು ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಮಾರ್ಸೆಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಗರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಸರುವಾಸಿ. ರುಮಾಟಿಸಂ, ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ತೋರುವ ಸಮುದ್ರ ಶೈವಲಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ 'ಸ್ಪಾ'ದ ಖ್ಯಾತಿ.

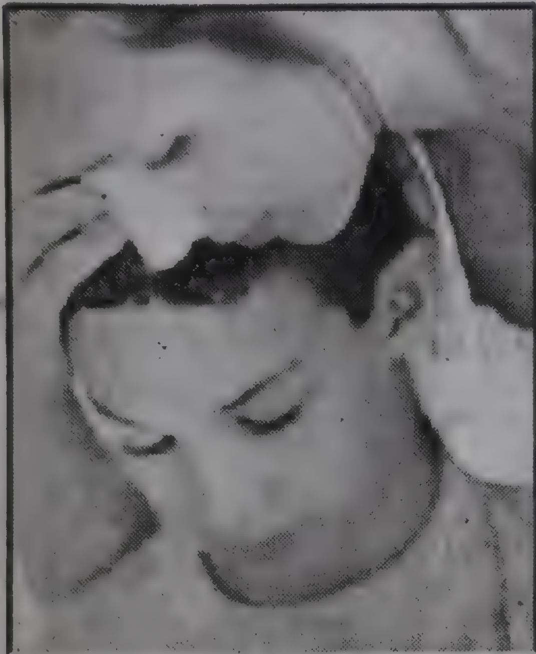
ಮುಂಬೈನ 'ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಪಾಂಡ್ ಸ್ಪಾ' ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೊಗ್ನಾಕ್ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗೆ ಖ್ಯಾತ. ಕೊಗ್ನಾಕ್ ಎಂಬುದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಕಟುಮದ್ಯ. ಅದು ಸುಸ್ತಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆಂದು ಗಂಧದ ರ‍್ಯಾಪನ್ನೂ ಅವರು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಹನಾಜ್ ಹುಸೇನ್‌ರ ವಿಶೇಷ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ರ‍್ಯಾಪ್‌ಗಳು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್ ರ‍್ಯಾಪ್‌ನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾರುಣ್ಯಭರಿತನಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ದೇಹವಿಡೀ ಉಜ್ಜಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ತೈಲಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಕೊಬಟರ್ ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ದೇಹಪೂರ್ತಿ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರ‍್ಯಾಪನ್ನು ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಥರ್ಮೋಬ್ಲಾಂಕೆಟ್‌ನಿಂದಲೋ, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಫಾಯಿಲ್‌ನಿಂದಲೋ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 25 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸದೇ ಸ್ಟೀಮ್ ಬಾತ್ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಡಿ ರ‍್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಒಂದು ಸೆಷನ್‌ಗೆ 550ರಿಂದ 5000 ರೂಪಾಯಿವರೆಗೆ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ ಉಳ್ಳ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಾಡಿರ‍್ಯಾಪ್‌ನಿಂದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥವರು ಮೊದಲೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಮಕ್ಕಳ ಜೀವ ರಕ್ಷಕ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?



ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದೂ 20 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಘಟನೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವುದಾದರೂ ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ. ಅಂದಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಂಥ ಮಾಹಿತಿ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ? ಒಂದು ವೇಳೆ 'ಇದೆ' ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನಿಂದ ಅರಿಯಿರಿ...



1) ನಿಮ್ಮ ಮಗುವೇನಾದರೂ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ನುಂಗಿದಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಅ) ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಹೊರಗೆ ಬರಲೆಂದು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನ್ನು ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ) ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಲು ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

2) ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಅದರ ಕೈ ಮುರಿದಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನಿಮಗಿದೆಯೆ? ವೈದ್ಯರು ಬರುವ ಮುಂಚೆ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಅ) ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಲ್ (ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ನೇಮ್ : ಕ್ರೋಸಿನ್, ಕಾಲ್‌ಪಾಲ್, ಮೆಟಾಸಿನ್ ಮುಂ)ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಮಗುವನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸಂತೈಸುತ್ತೇನೆ. ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ಅದರ ತೋಳಿಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡಲು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಅದಕ್ಕೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಕೊಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ.

3) ಮಗು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚಹದ ಕಪ್‌ನ್ನು ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸುವ ಮುಂಚೆ ನೀವು...

ಅ) ಸುಟ್ಟ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಐಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಇರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

4) ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿ ಮಲ ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ? ವೈದ್ಯರು ಬರುವ ಮೊದಲು...

ಅ) ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹೊಲಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಅದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ನೀರಿನಿಂದ ಅದರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಮೌತ್‌ವಾಷ್‌ನಿಂದ ಅದರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

5) ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ 9 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟದಾದ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಾನೊಂದು ಸಿಲುಕಿ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಅ) ಅದನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಾಡಿ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಆಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ಕೈಯ ಆಧಾರದಿಂದ ಅದರ ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಗುದ್ದುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಸ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರ ಬರಬೇಕು.

6) ನಿಮ್ಮ 18 ತಿಂಗಳ ಮಗುವೊಂದು ತನ್ನ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಾಳಿನಂತಹ ಯಾವುದೊ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಅ) ಚಿಮ್ಮಟಿಗೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಕಾಳಿನಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ.

ಬ) ಅದಕ್ಕೆ ಸೀನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವೆ.

ಕ) ಅದರ ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವೆ.

7) ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಜೇನ್ನೊಣವೊಂದು ಕಚ್ಚಿದೆ, ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಿ ಮೊದಲು...

ಅ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಗುರಿನಿಂದ ಕೆರೆದು ಅದರ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುವೆ.

ಬ) ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ವಿನಿಗರ್ ಲೇಪಿಸುವೆ.

ಡ) ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿ ಬಿಡುವೆ.

8) ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು, ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದರ ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದರೆ ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಅ) ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ತಲೆಗೆ ಸವರುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಏಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ತಲೆನೋವು ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಸಿನ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

9) ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ಕಾಲು ಒಡೆದ ಗಾಜಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಗಾಯವಾಗಿದೆ, ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಅ) ಗಾಯದಿಂದ ಗಾಜಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ರಕ್ತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತೇನೆ.

ಡ) ಅದರ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ.



10. ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ಲಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಿಗೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಲು ಹೋಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ತಗಲುತ್ತದೆ, ಆಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಅ) ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಬ) ಅದನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಕ) ಅದರ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ನೋಡುವೆ.

ಡ) ಗಾಯವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವೇನು ?

1 (ಡ) : ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದು ಯಾವಾಗ, ಏನನ್ನು, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ತಿನ್ನುವ, ಕುಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದು ಬೇಗನೆ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=0 ಬ=0 ಕ=0 ಡ=3

2 (ಕ) : ಅದನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೂರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತೂಗುಬಿಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಗೆ ಆಧಾರ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಅದರ ಕೈಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ತನಕ ನಡೆಯಲು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು - ತಿನ್ನಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=0 ಬ=0 ಕ=3 ಡ=0

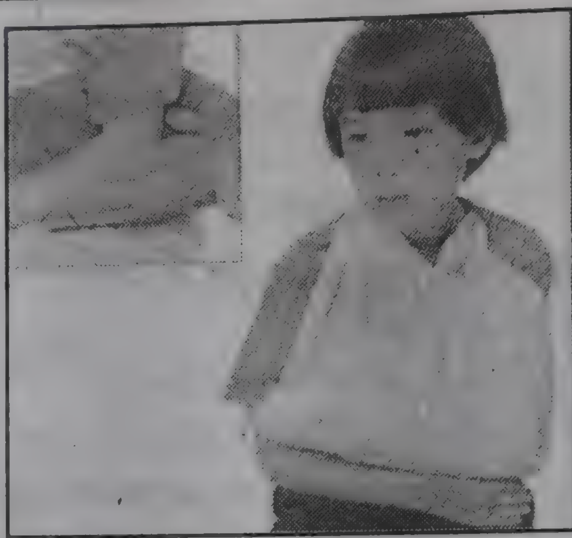
3 (ಕ) ಮತ್ತು (ಡ) : ಸುಟ್ಟಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರು ಹಾಕಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೈಕೊಂಡ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಭಾವ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತನಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

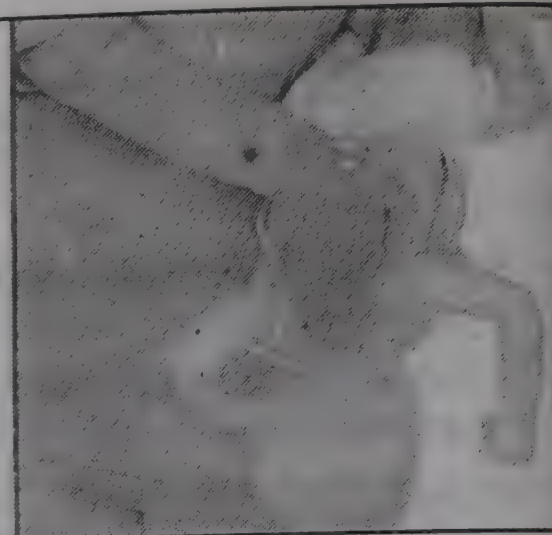
ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಶಾವರ್ ಕೆಳಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಬರ್ನಲ್ ಹಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ದುಂಡಗೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಸಿ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸವರಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಬಹುದು. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=1 ಬ=0 ಕ=3 ಡ=2

4 (ಕ) : ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅತ್ಯಂತ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಮೌತ್‌ವಾಷ್ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಅದನ್ನು ನುಂಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಫುಡ್ ಪಾಯ್ಸನಿಂಗ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಟಾಕ್ಸೊಕೆರಿಯಾಸಿಸ್ ದುಂಡನೆಯ ಕ್ರಿಮಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=1 ಬ=0 ಕ=3 ಡ=0





5 (ಕ) : ಮಕ್ಕಳ ಗದ್ದ ಹಾಗೂ ಹೆಗಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈಯ ಆಧಾರ ಕೊಡುತ್ತ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿರ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಅದರ ಹೆಗಲಿನ ನಡುಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಆದರೆ ಸಮತೋಲಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 5 ಗುದ್ದು ಕೊಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುದ್ದು ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಬಂತೊ ? ಇಲ್ಲವೊ ? ಇಲ್ಲವೊ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 5 ಸಲ ಒತ್ತಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಗು ಆಟಿಗೆ ಹೊರಗೆ ತಕ್ಕಬಹುದು.

ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಜೋರಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಬಹುದು. ಆಟಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸರಿದು ಬಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=0 ಬ=2 ಕ=3 ಡ=0

6 (ಬ) ಮತ್ತು (ಡ) : ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಾಳಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೀನಲು ತಿಳಿಸಿ,ಆಗ ಕಾಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಚಿಮ್ಮಟಿಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಕಾಳಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಹೊರಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=0 ಬ=3 ಕ=0 ಡ=3

7 (ಅ) : ಜೇನ್ನೊಣಗಳಂತವು ಕಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಮುಳ್ಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಗುರುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿದೆಳೆಯಿರಿ. ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ 'ವಿಷಕೋಷ'ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೂ ಪಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=3 ಬ=2 ಕ=0 ಡ=1

8 (ಅ) ಹಾಗೂ (ಬ) : ತಲೆಯ ಗುಬುಡಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಸ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ತಂಪಾದ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗುಬುಡಿ ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಮುಂದಿನ 24 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=3 ಬ=3 ಕ=1 ಡ=0

9 (ಬ) ಮತ್ತು (ಡ) : ಗಾಜಿನ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡ್‌ನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=0 ಬ=3 ಕ=0 ಡ=2

10 (ಅ) : ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಿಚ್ ಅಥವಾ ಮೇನ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕೋಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹಾಗೂ ನೀವು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ತನಕ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗುವನ್ನು ರಿಕವರಿ ಪೊಸಿಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಕರೆಯಿರಿ.

ಸ್ಕೋರ್ : ಅ=3 ಬ=0 ಕ=0 ಡ=0

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅರಿಯಿರಿ :

20 ರಿಂದ 30 ಪಾಯಿಂಟ್ : ನೀವು ಯಾವುದೇ ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವನಾಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಓದುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿ.

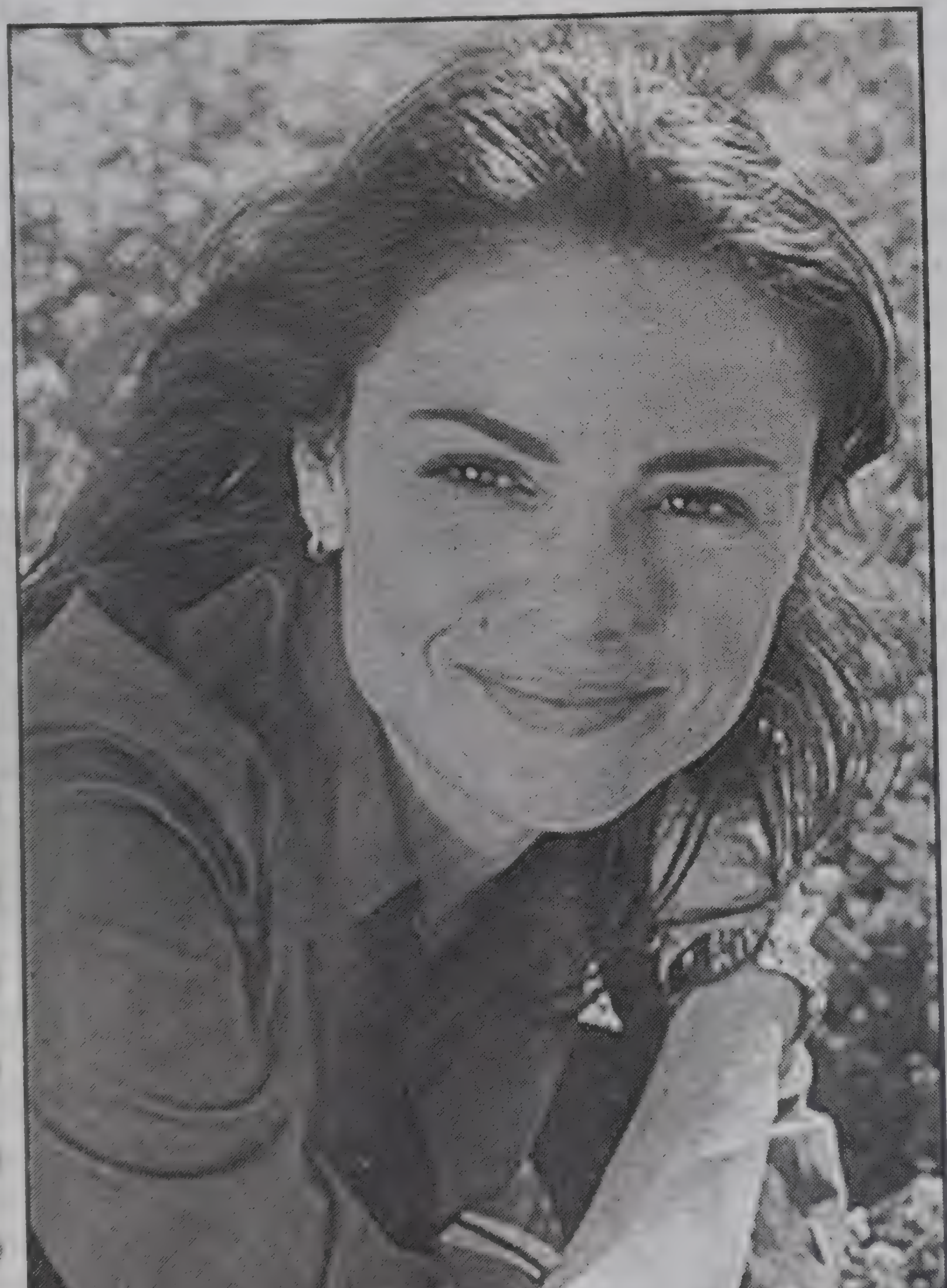
10 ರಿಂದ 20 : ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ನೆರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.

10 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ : ನಿಮಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ●

ಅಲರ್ಜಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೆಂತು ?



ತ್ವಚೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಗೋಡೆಯಂತಿದ್ದು, ಅದು ಸದಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಅತಿಯಾದ ಹವಾ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ಇದರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಚಾರಗಳೇನು ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಓದಿ 'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ'ವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಈ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಲೇಖನವನ್ನು...

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವು ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಏನಿದು ಅಲರ್ಜಿ?

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದ್ಧಾರ್ಥದ ಬಗ್ಗ ದೇಹದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಸರಿಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೆಲ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು (ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಇವು ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಾಡುತ್ತವೋ, ಅವನ್ನು ಅಲರ್ಜೆನ್ (ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾನುವಾರುಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಉದುರುವ ಕೂದಲುಗಳು, ಮನೆಯ ಧೂಳು-ಮಣ್ಣು, ಸುವಾಸನೆ, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಔಷಧಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಒಣಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನೊಣಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ಕೀಟ-ಪತಂಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಹೇರ್ ಡೈ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂಡ 'ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಪ್ಯಾಚ್ ಟೇಸ್ಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಬಳಿಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರುವ ಅಂತಹ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ?

ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾರಣವನ್ನು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ಯಾಚ್‌ಟೆಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಮನಿಸಿ.

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ತಪಾಶಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ? ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು? ರೋಗಿಯ ಉದ್ಯೋಗವೇನು? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ

ಅಂದಹಾಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗುವಿಗೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿಗೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ!



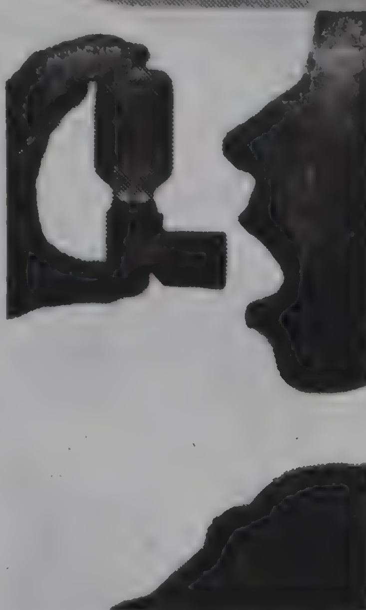
ಅದೇ ರೀತಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಮಗು ಯಾವುದೊ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹು ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಹೊಣೆಯಾಗಿ ರುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಲಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರಮುಖ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ಅಲರ್ಜಿ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ತಮಾ



ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಫದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಖೊ-ಖೊ ಎಂಬಂತೆ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಧೋರಣೆ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಭೀಕರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸಿಮಾ

ಎಕ್ಸಿಮಾದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೇಹದ ನಿಶ್ಚಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಬಗೆಯ ತುರಿಕೆಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತುರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಎಕ್ಸಿಮಾದ ಕಾರಣ ಕಾಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವ ಕೆಲಸ. ಇದೊಂದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಮೇಲೆ [illegible] ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರದೇ [illegible] ಕೂಡ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಪಾದ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕೈನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕಿನ್ ಅಲರ್ಜಿ

ಈ ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿಯು ಬಾಹ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗಾದರಿಮಂತಹು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದು ಸ್ಕಿನ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

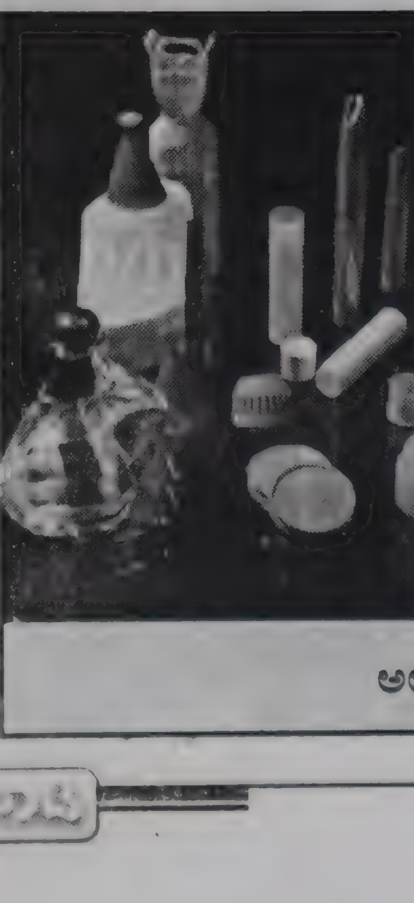
ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ, ತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಸಹ ಕಂಡು ಬರಬಹು ದಾಗಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಗುರುತುಗಳು ಸ್ಕಿನ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುರುತು ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದ ಎಕ್ಸಿಮಾದ ತನಕವೂ ಇರಬಹುದಾಗಿವೆ, ಅದರಿಂದ ನೀರು ಅಥವಾ ಕೀವು ಸಹ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯು ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಾಣ್ಯಗಳು, ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್, ಕೃತಕ ಆಭರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ನಿಕ್ಕೆಲ್‌ನಿಂದ ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರಬ್ಬರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಾದ ಗ್ಲೌಸ್, ಚಪ್ಪಲಿಗಳು, ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಜನಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಗದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಇಮ್ಯುನ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥದ ವಿರುದ್ಧ



ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಗಂಧ, ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್, ಡೈ, ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್, ಮೆಟಲ್ಸ್, ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಬ್ಬರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು, ಫಿನೈಲ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಮೆಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಕುಂಕುಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಲೆಡ್ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

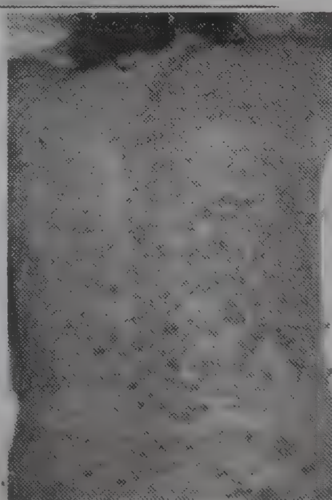
ದೇಹದ ಭಾಗವೊಂದು ಅತಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ತೈಲಗಳು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಟ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಇನ್ನರ್‌ವೇಯರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಂಟಿಸಲ್ಪಡುವ ಬೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಿಂದಿಗಿಂತ, ದ್ರವರೂಪದ ಬಿಂದಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

• ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸುಗಂಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್, ಡೈ, ಪರ್ಫ್ಯೂಮ್, ಮೆಟಲ್ಸ್, ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, ಫಿನೈಲ್ಸ್, ಕೆಮಿಕಲ್‌ಯುಕ್ತ ಮೆಹಂದಿ, ಕುಂಕುಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಲೆಡ್ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪಿತ್ತ ಅಲರ್ಜಿ



ಇದು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ತ್ವಚೆ ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 2 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಇಡೀ ದಿನ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.

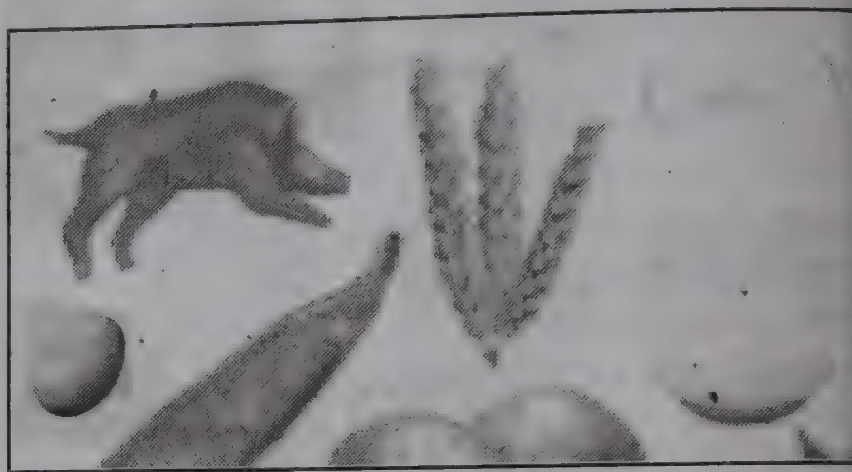
ಪಿತ್ತದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಗುರುತುಗಳು ಒಂದು ರೂ. ನಾಣ್ಯದ ಆಕಾರದಷ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ



ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಡಯರಿಯಾ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ



ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಗಾದರಿ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಗಾದರಿಯ ಕಾರಣ ಕೂಡ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಅಸ್ತಮಾದ ಅಟ್ಯಾಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಈ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 6 ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಲೆ ಅದು ತಂತಾನೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಗೋದಿ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಟೊಮೇಟೊ, ಹಾಲು, ಗೋವಿನ ಜೋಳ, ಚಿಕನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಾಕಲೇಟ್ ಇರುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತು

ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ೇವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಶುದ್ಧ ಚಾಕಲೇಟ್ ಂವರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ರಿಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವೊಂದನ್ನು ಂದಾಗ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಧೂಳಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ



ನಿಮಗೆ ಧೂಳು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಡ್‌ರೂಮನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡ ಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಧೂಳಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

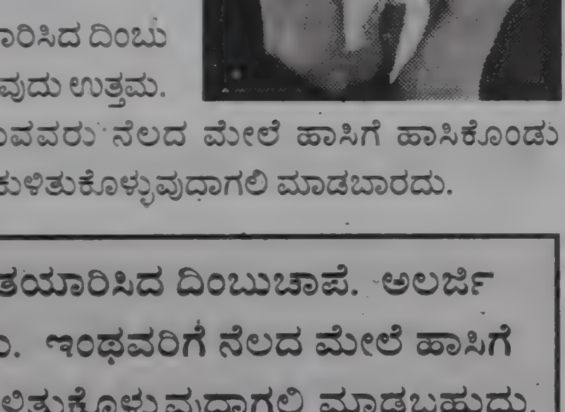
ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ದಿಂಬು ಮತ್ತು ಚಾಪೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ದಿಂಬುಚಾಪೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಇಂಥವರಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸುವುದಾಗಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ ನೊಣಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ

ನೊಣ-ಕೀಟಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕಿಂತ ಕೀಟ-ನೊಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ.

ನೊಣವೊಂದು ಕಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಊತ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ ಕಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಊತ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಲಕ್ಷ್ಯತನ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ

ಸುವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಹೂಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗಲೇಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಹೂವಿನ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು.

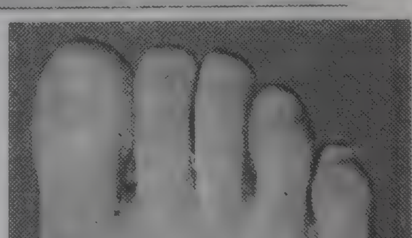


ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅಂಥವರು ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ರೀತಿಯ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಲೇ ಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸುಗಂಧ ಬೀರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಾರದು.

ಇದರ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಸುಗಂಧಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ





ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್‌ದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ಜನರು ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬ್ಲೀಚ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಫಂಗಸ್ ಇರಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಚೀಸ್ ಡ್ರೈಫುಡ್, ಅಣಬೆ, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೀಯರ್ ಮುಂತಾದವು ಗಳಿದಂಲೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಬಹುದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದ ಫಂಗಸ್ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆ ಮುಂದಿನ ಹುಲ್ಲು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಮರಗಳಿಂದ ಉದುರಿದ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಾದರೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಹಬಹುದು. ಕೃತಕ ಆಭರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ನಿಕ್ಕಲ್ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಭರಣ ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ನೀರು ಒಸರುವುದು, ರೇವು ಬರುವುದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಇಯರ್‌ರಿಂಗ್ಸ್‌ನ ಜೋಡಣೆ ಕೃತಕವಾಗಿರಬಹುದೆ, ಅಥವಾ ಚಿನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಇರಬಹುದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ.



ಆಭರಣ ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆರೆತ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀರು ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪರ್ಲ್, ವುಡನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೋನ್ ಬೀಡ್ಸ್ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೀಟಗಳು - ಪಾತರಗಿತ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ

ನೊಣಗಳು - ಪಾತರಗಿತ್ತಿಗಳು ಇರುವ ಕಡೆ ಹೋಗದಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೊಣಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಬೇಡಿ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳನ್ನು - ಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಆಗಾಗ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿ.

ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು :

ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇ, ಸುಗಂಧಿತ ಲೋಶನ್ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ನೊಣಗಳು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಬೇಡಿ.

ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ಡಾಡಬೇಡಿ.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕಿಟ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಡೈರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ 'ನಾನು ನೊಣ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಕ್' ಎಂದು ಬರೆದಿರಿ.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

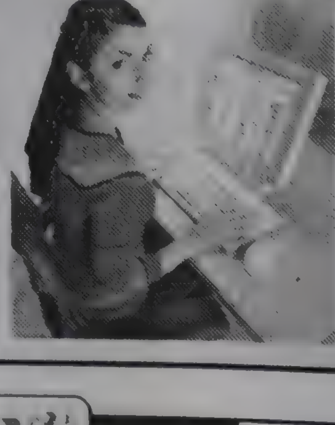
ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗ ದಲ್ಲಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾಯು, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ತೇವಯುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕೆಲವರನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉರಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಭಾರ ಅನಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

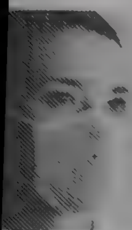
ಯಾವ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರು ತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಕೈ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಇದರ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವಾರಾಂತ್ಯದ



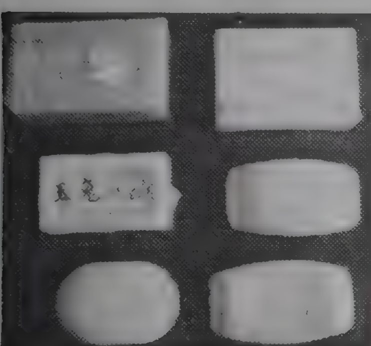
ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ತಲೆಭಾರ ಎನಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.



ಪ್ರವಾಸ, ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೂರ್ ಅಥವಾ ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ

ಗೃಹಣಿಯರಿಗೆ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ರುವವರು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಕಾಟನ್ ಗ್ಲೌಸ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಗ್ಲಸ್ ಧರಿಸಬೇಕು.



ಗೃಹಿಣಿಯರ ಕೈಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ಕೈ ಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ

ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಹೇರ್‌ಡೈ, ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಶಾಂಪೂಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವರ ಉದಾಹಣೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಲರ್ಜಿ ತಲೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣೆ, ಕಿವಿ, ಕತ್ತು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೇರ್‌ಕ್ಲಿಪ್ಸ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಶಾಂಪೂವಿನ ಕಾರಣ ದಿಂದ ತಲೆ, ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿ ಹೈಡ್ ಇರುತ್ತದೊ ಅದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಹೈಡ್ ಇರದ ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಘಟಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುತ್ತಲೇ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗಾದರಿಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಲ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದಾಗ, ದೇಹ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಬೇರೆಯದನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಜಾನುವಾರುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಡ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರಬೇಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಅವನ್ನು ಬೆಡ್‌ರೂಮ್ ನಲ್ಲಂತೂ ಖಂಡಿತ ತರಲೇಬೇಡಿ. ಜಾನುವಾರುಗಳ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಕಾರ್ಪೆಟ್, ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಮನೆ ಹೊರಗಡೆ ಸಹ ಜಾನುವಾರುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಇರಬೇಕು.



ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಡ್‌ರೂಮಿಗೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿರುವವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನೈಲಾನ್ ಕಾಲು ಚೀಲ ಹಾಗೂ ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.



ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಕಾಲುಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಬಹುದು.

ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯ

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಾಳು ಆಕಾರದ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

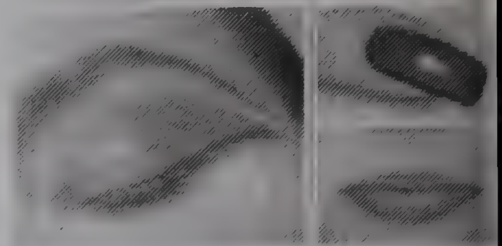
ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಬಿಸಿಲಿಗೆ, ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಂತಿರಲಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಫ್ರೇಮಿನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ, ಗಾಡಿ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಿ. ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಹೆಲ್ಮೆಟ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಮುಖದ ಮೇಲಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನ ಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸ ಲ್ಪಡುವ ಸುವಾಸನೆ, ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್ಸ್, ಬಣ್ಣಗಳು, ಡೈಗಳು ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕೊಡ ಉಗುರುಬಣ್ಣ ಕೂಡ ಮುಖದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ಮುಖದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಸುಪಾಸು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗ 'ದಂತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗ ಬಹುದು.



ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣೆ, ಕೆನ್ನೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಅಲರ್ಜಿಗಳು



ಗಿಡಗಂಟಿ, ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಭಾಗ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ನೀರು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದಂತಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಮಾತಾಡಲು ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಣ್ಣಿಂದಲೂ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹವಾಮಾನವಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಾರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಒಸರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಭಾಗ ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೆಂಪಗಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಅಲರ್ಜಿಕ ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ ಹೆಚ್ಚು ಒರೆಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಕುರಿತಾದ ಭ್ರಮೆಗಳು

ನಾವು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯು ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯನ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಐಲ್ಯಾಶ್ ಕಲಸ್ ಸ್ಪೈಯರಿಂಗ್ ವ್ಹೀಲ್ಸ್, ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್, ಅಪ್ಲಿಕೇಟರ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯ ಅವಧಿಗೆ ಬಳಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೂ ಅಲರ್ಜಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ

ರ್ಥಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ . ಅಂದಹಾಗೆ ನೀವು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಆ ಎರಡನೇ ನಾದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಮೊದಲಿನ ಬಗೆಯದೇ ರಸಾಯನಗಳೇ ರಬಹುದು.

ಮಬಾರಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗುವ ಮನೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಮನೋ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನೆ ಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು, ಅರೆ ತಲೆನೋವು, ಒತ್ತಡ ೋವು, ಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ, ನರ್ವಸನೆಸ್, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಭಂಗ, ಹೈಪರ್ ಕ್ಟಿವ್‌ನೆಸ್, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಭಯ, ಸೈಕೊಸಿಸ್, ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ, ತಿಯಾದ ಕ್ರೋಧ, ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮುಂತಾದವು.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು :

ವಿದೇಶಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾದು ಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪನಿಗಳು ವಿದೇಶಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಬದಲು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಒಗೆಯಿರಿ. ಹಲವು ಕೈಗಳು ತಗಲಿರುವುದು ಹಾಗೂ ದರ್ಜಿ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅದು ಧೂಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೋಕಲ್ ಕಂಪನಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗದ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ ರಸಾಯನಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನದಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಗುಳ್ಳೆ, ಹೊಪ್ಪಳೆ. ಕೆಂಪು ಗುರುತುಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾದನದಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವಾಗ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.

ಧೂಳಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೊಂದು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾದನದ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಡಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಾನಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಗೆದ ಬಳಿಕವೇ ಧರಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಜನ ಆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಕೈ ತಗುಲಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅದು ಧೂಳಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರು ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪರ್ಫ್ಯೂಮ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

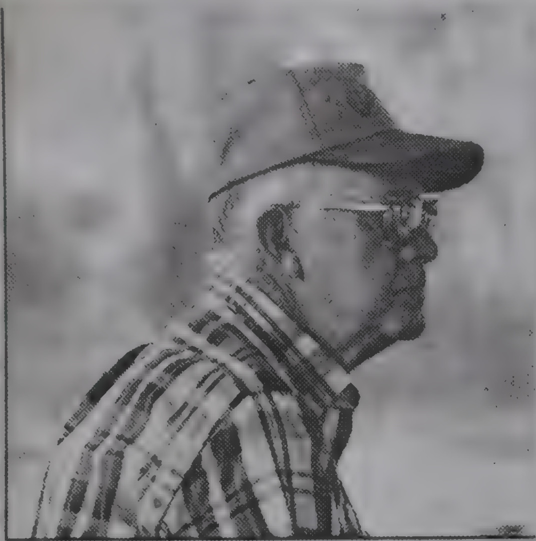
ಪರ್ಫ್ಯೂಮ್‌ನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಸುಗಂಧ ಬೀರುವ ಸೋಪ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್, ಮೌತ್‌ವಾಶ್, ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

ರೂಮ್ ಫ್ರೆಶ್‌ನರ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬೇಡಿ :

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತಲೇ ಅಲರ್ಜಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾಗಿಡಲು ಇಟ್ಟ ಫಿನೈಲ್ ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ತಾಕಿಸಿ. ●

ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೀಗ ಹರ್ಬಲ್ ಡೈ

ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕಲಾದ ರಸಾಯನಿಕ ಮೂಲದ ಬಣ್ಣಗಳು ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇದೀಗ ಕಾನ್ಪುರದ ಐ.ಐ.ಟಿ.ಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಹರ್ಬಲ್ ಡೈಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆಂದೇ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳ ಎಲೆ, ಬೇರು, ಕಾಂಡ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಡೈಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆದರೂ ಈ ಬಣ್ಣಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಂತೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ.



ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಜವ್ವನದ ಯುವತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು

ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಮತ, ಧರ್ಮ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಲಾಭ, ನಷ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳಿರಬೇಕು ಪ್ರೀತಿ ಕುರುಡು ಎಂದು. ಯುವಕ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಯುವತಿ ಯುವಕರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಈ ಪ್ರೇಮ!

ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾವಣ್ಯ ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷಕ ಇಂದ್ರಜಿತ್‌ನ ಧ್ವನಿ, ರಾಗಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅವನ ಜತೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷಕ ಇಂದ್ರಜಿತ್‌ನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಅವನಿಗೇನೂ ಲಾವಣ್ಯಳಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ ಉಂಟಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

"ನೀನು ಇನ್ನೂ ಮಗುವಾಗಿರುವೆ ಲಾವಣ್ಯ, ಮುಂದೆ ನಿನಗೆ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ. ನೀನು ದೊಡ್ಡ ಗಾಯಕಿ ಆಗಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಗಮನವನ್ನು ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು. ವ್ಯರ್ಥ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ" ಎಂದು ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷಕ ಇಂದ್ರಜಿತ್ ಅವರೇ ಹೇಳಿದಾಗ ಲಾವಣ್ಯಳಿಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅರಿವಾಯಿತು.

'ಆಗ ನನಗೆ ಏನಾಗಿತ್ತೋ ಏನೋ! ನನ್ನ ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಸಂಗೀತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಲಾವಣ್ಯ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಲಾವಣ್ಯಳ ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಯುವತಿಯರು ತಮಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರ ಪ್ರೇಮ ಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ನಿಜವಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಯುವತಿಯರ ಅನುಕಂಪ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಮಲ ಸ್ವಭಾವದ ಯುವತಿಯರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪುರುಷರ ಹಣ, ಕೀರ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಬದುಕು ಸ್ವರ್ಗವಾಗುವುದೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ಪುರುಷರ ಬಳಿ ತರಬೇತಿಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವ ಯುವತಿಯರು ಆ ಪುರುಷನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರೀತಿಸ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿರದೆ ಆಸೆ ಬುರುಕುತನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ ತನಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆದರ್ಶವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ನಿಜವಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಯುವತಿಯರ ಅನುಕಂಪ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಮಲ ಸ್ವಭಾವದ ಯುವತಿಯರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪುರುಷರ ಹಣ, ಕೀರ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಬದುಕು ಸ್ವರ್ಗವಾಗುವುದೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎಷ್ಟು ನಿಜ?

ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಪ್ರೌಢ ಎಂದು ಕರೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಂಗತಿ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಅಧಿಕ ಅಂತರ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಅಲ್ಲ. ರಾಣಿ ಎಂಬ ಯುವತಿ ತನಗಿಂತ



ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜತೆ ವಿವಾ... ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು! ಅದು ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ ಎಂದ... ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೆ... ಯುವತಿ ತನಗಿಂತ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನನ... ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅವಳು ತನ್ನ ತಂದೆಯ... ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾ... ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಸಿಗ... ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಂದೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನ... ಹುಡುಕುತ್ತಾಳೆ ಎಂದೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ... ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು... ಯುವತಿಯರು ಬಾಸ್ ಕಡೆಗೆ ಬೇ... ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ... ಯುವತಿಯರನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿ... ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎ... ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರೇ ಯುವತಿಯರನ... ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾ... ಎನ್ನುವುದು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ... ಚಾಲಾಕಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಯುವತಿಯರು ಪ್ರೌ... ಪುರುಷರ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಯೌವನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿ... ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡ... ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೌಢ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ, ಹಣ... ಅಂತಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯ... ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯ... ಪ್ರೇಮ ಪಾಶದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಖ್ಯಾ...

...ನೋವಿಜ್ಞಾನಿ "ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್"ನ ...ಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಹೀಗೆ ಇದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ...ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ...ಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ...ಂತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರೌಢ ...ಯಸ್ಸಿನವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ...ಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ...ದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ...ಶೋರಿಯರು ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪುರುಷರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿ ಅವರ ಅನುರಾಗ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹೀರೊ ವರ್ಶಿಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ಸಿನಿಮಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ನಾಯಕರ ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಸವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಸೂಪರ್‌ಮೆನ್‌ಗಳ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೇಮಭಾವನೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರೇಮ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಯುವತಿಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಕರಾದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಕನ್ಯಾ ಸಿತಾರ ವಾದಕ ಪಂಡಿತ್ ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರನ್ನು , ಹೇಮ ಮಾಲಿನಿ ಧರ್ಮೇಂದ್ರರನ್ನು , ಶಬಾನಾ ಅಜ್ಮಿ ಜಾವೇದ್



ಅಖ್ತರ್‌ರನ್ನು, ಸುಪ್ರಿಯಾ ಪಂಕಜ್ ಕಪೂರ್‌ನನ್ನು, ಪದ್ಮಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಲ್ಮಾನ್ ರಶ್ದಿಯನ್ನು, ಮೀರಾ ಮುಜಾಫರ್ ಅಲಿಯನ್ನು , ಸುಚಿತ್ರಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಶೇಖರ್ ಕಪೂರ್‌ರನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿ ಇರಾನಿ ಜುಬಿನ್ ಇರಾನಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನ ವಿವಾಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೀಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರ ಪ್ರೇಮ ಅನುರಾಗ ಬಯಸುವ ಯುವತಿಯರು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ತಾರುಣ್ಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಇವರ ಪುರುಷರ ಪ್ರೇಮ ವಶವಾಗುವ ಮುನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಇಂಥ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರ ಕೈ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರ ಜೊತೆ ವಿವಾಹ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕೆಲ ವರ್ಷ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಪರಿಪಕ್ವ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಯುವತಿಗೆ ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹವಾಯಿತೆಂದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ತಡವಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಆಗೇ ಆಗಬೇಕು. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಯುವತಿ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಳಾಗದಿದ್ದರೆ ದೂಷಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಿದ್ಧಳಾದರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಯುವತಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಅವನು ಯುವತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧ ವಿರಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಇರುವ ಗೌರವ, ಮರ್ಯಾದೆ ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು, ಯುವಕರ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಯುವತಿಯರ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೇಮಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ●

ನಾರಿಯರ ಹಣೆಯ

ಮೇಲೆ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು

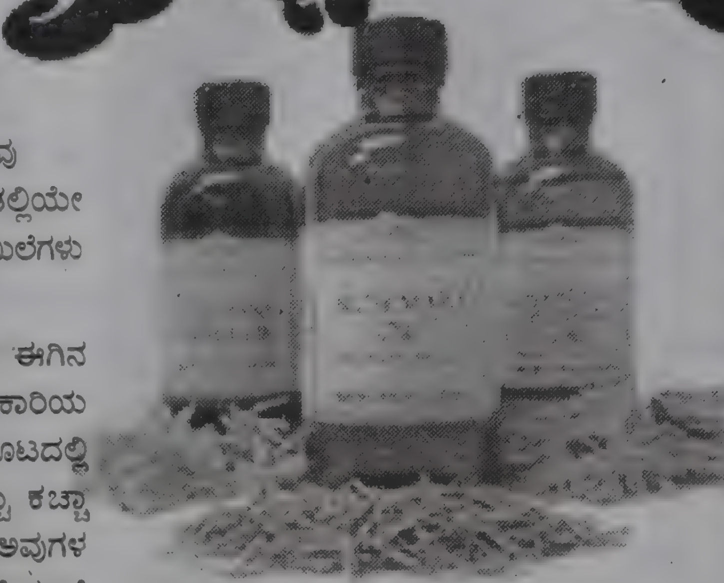
...24ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆವರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಡ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚಿಂತಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರಗಳು ವಿಕೃತ ರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಚಿಂತಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಏಕಾಂಗಿತನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯ ವರಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಏನೆಂದರೆ, ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಚಿಂತಿತ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ●

ಎಣ್ಣೆಗಳು



ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವ ಬದಲು ನಾವು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬೆವರಿಳಿತ ಯಾವೂವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಈಗ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಊಟ 1000 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಈಗಿನ ತರಹ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ತರಕಾರಿಯ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಆದಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಅಂದರೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಇದ್ದವು. ಈಗ ಅವುಗಳ ಬದಲು Fast food ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ, ನುಣ್ಣಗೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಇವೆಲ್ಲ ಸವಿ ನಾವು ಈಗ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. "ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಘ"ದ ಪ್ರಕಾರ 3% ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬು (ESS ential fatty acids) ಒಟ್ಟು ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕು. 5%ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಬರಬೇಕು (Fatty acids) ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಮ್ಮಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ತರಹದ ಇನ್ಸುಲೇಶನ್ ಅನ್ನಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಕೆಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಕುಶನ್ ತರಹ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಡಿಯ ಭಾಗ. ಇವಲ್ಲದೆ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಡಿಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂದರೆ 16.23% ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾದ ನಂತರವೇ ಅವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೊಬ್ಬು ಜಾಸ್ತಿ-ಜಾಸ್ತಿ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ Peon ಅಂದರೆ Palycystic Ovarian Syndrome ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ರಸದೂತಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು, ಅಂದರೆ ಕರಿದದ್ದು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು, ಶ್ರಮಪಡದಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವದು ಸಹಜ. ಈ ದಪ್ಪ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ Saturated and Unsaturated fals ಅಂತ ಇವೆ.

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾವ್ಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳಾದ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಗಿತ (palori oil) ತಾಳೆಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಮೇರಿಕದ ಹೃದಯದ ಸಂಘಟನೆಯು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ, 30%ರಷ್ಟು ಒಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಲ್ಲಿ 30% ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಬರುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ 8-10%ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್, ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದಿಂದ ಬರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 30% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ LDL (low density lipoprotion) ಕೊಬ್ಬು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಹೃದಯಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತವೆ.

ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತರಹ. ಒಂದು MUFA (monosaturated fatty acid) ಮತ್ತು PUFA (poly unsaturated fatty acid) ಅಮೇರಿಕದ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು 10% PUFA ಮತ್ತು 15% MUFA ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. PUFAದಲ್ಲಿ Omega's fatty acid ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು omega 6 fatty ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ.

Omega 6 fatty acidನ್ನು ನಾವು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಎಣ್ಣೆ, safflower ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಊಟದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ Omega fatty acid ಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಈ Omega 3 ಮತ್ತು 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾವ್ಲಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. Omega 3 fatty acid ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. MUFAವು LDL ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ HDL ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. HDL ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. PUFAಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗ ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವು ಲೈಪೊಪ್ರೋಟೀನದ ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಲೈಪೊಪ್ರೋಟೀನಗಳು 2 ವಿಧ. HDL ಮತ್ತು LDL. HDL ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರೋಟೀನ ಇದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ LDL ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಕ್ಕಿಂತ ಕೊಬ್ಬು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. HDL ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು (Metabolise) ಆ ನಂತರ

60ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಜೀವ ಹಿಂಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ

ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ. ಅದು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿ ತ್ರ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರಸ್ ಜ್ವರವಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಆಲ್ಫಾ ವೈರಸ್ (ಬಗ್ಗಿ ಕ್ ವೈರಸ್) ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 'ಏಡಿಸಿ ಏಜಿಪ್ಟಿ' ಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ರಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸೊಳ್ಳೆ ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರವನ್ನು ರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾ ನೆಯನ್ನು ಸಿಹಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಹಿಸಲಾಗದ ಕೀಲುನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. 104 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ.ನಷ್ಟು ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಜ್ವರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರ ಜತೆಗೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಕಣ್ಣುಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗಂಧೆಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ರೋಗಪೀಡಿತರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ನಿಶ್ಚಯಗೊಳ್ಳುವುದು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉರಿಯೂತ ತಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ನೋವು ಶಾಮಕಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ರೋಗವು ಅದರದೇ ಆದ ಮಿತಿಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯೂ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿಯಾದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ



ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯ ರೋಗನಾಶಕ (ಸೊಳ್ಳೆ)ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ/ನಾಗರಿಕ ಆಡಳಿತವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮರಿ ಮಾಡುವುದು ನೀರಿನ ಪಸೆಗಳಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಿಡಗಳ ಕುಂಡಗಳು, ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ತಳಗಡೆ, ಎತ್ತರದ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುದಿನ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5.5 ಲಕ್ಷ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ 27 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬೀದರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಮತ್ತು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಗಡಿಭಾಗದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ 41 ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳ ಪೈಕಿ 35 ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2,18,417 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ರೋಗ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪತ್ತೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಧನಸಹಾಯ ಕೋರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶೀಘ್ರವೇ ದೆಹಲಿಗೆ ನಿಯೋಗ ತೆರಳಲು ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಿಲ್ಲೆಗಳು	ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು
ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ	10,288
ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ	83,000
ತುಮಕೂರು	42,870
ಕೋಲಾರ	34,972
ಒಟ್ಟು	**1,71,130**
(ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 5 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ)	
ಗುಲ್ಬರ್ಗ	70,100
ಬೀದರ್	43,000
ಕೊಪ್ಪಳ	12,100
ರಾಯಚೂರು	25,000
ಒಟ್ಟು	**1,51,200**

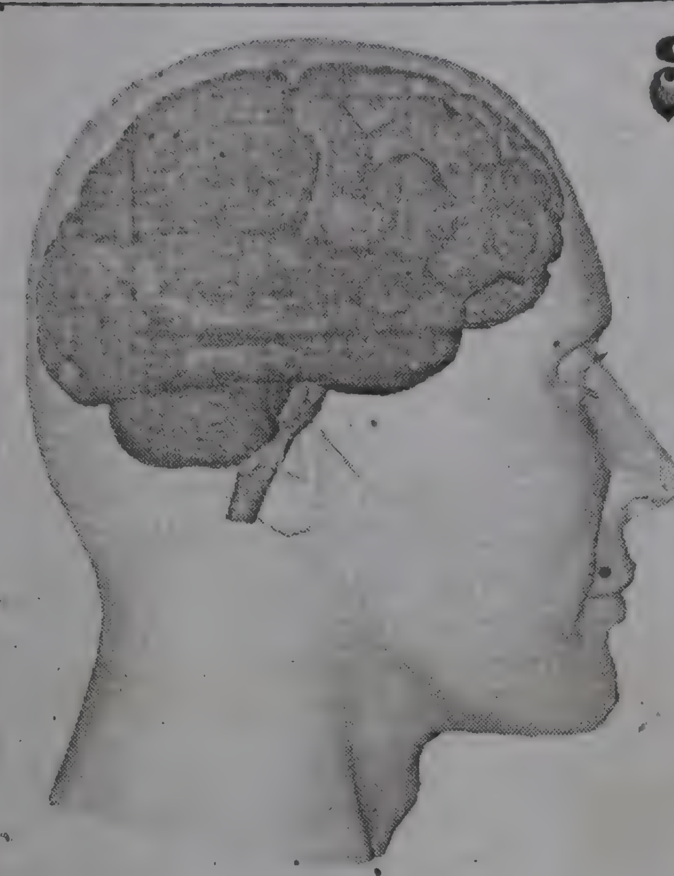
ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ : ಅಂದಾಜು 5 ಲಕ್ಷ

ದಾವಣಗೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಹಾಗೂ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ 8 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮೌನರೋಧನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾದ ಕೆಲವು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು

- ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾವು 1952ರಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕಾದ ತಾಂಜೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ ಮತ್ತು ಭಾರತ ದೇಶಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುವ ದೇಶಗಳು.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣವು 1963ರಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಿಂದ ವರದಿಯಾಯಿತು. ಆದರೂ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು.
- 1965ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ 3 ಲಕ್ಷ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾದವು.
- ಈ ಬಾರಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು 3.13 ಲಕ್ಷ ಶಂಕಿತ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 200 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದೃಢಗೊಂಡಿವೆ.
- ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2005ರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರಾಜ್ಯವು ರೋಗದ ತಡೆಗೆ 2.14 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿದೆ.
- ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 6,000 ಪ್ರಕರಣಗಳ ವರದಿಯಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 5 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದೃಢಗೊಂಡಿವೆ. ರೋಗ ತಡೆಗಾಗಿ 50 ಫಾಗಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಗರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯು ಇನ್ನೂ 70 ಮೆಷಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆ.
- ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ನಗರದಲ್ಲಿ ಹಂಚಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 75 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವ್ಯಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ – ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ



ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬರೀ ದೇಹದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರ ಮೇಲಂತೂ ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಲಿವುಡ್‌ನ ತಾರೆಯರು, ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಾಜಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಿಗನ್, ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಸರ್ ವಿನ್ಸ್‌ಟನ್ ಚರ್ಚಿಲ್ ಇವರೆಲ್ಲರ ಮಿದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಏಕೆ? ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಇದೆಯೆಂದಾದರೆ ಅದು ಮಿದುಳಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಸರತ್ತು ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬಲ್ಲೆವು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೂಡ (ಇದರ ಕೆಲಸ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು) ಸಂಕುಚನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರವಾಸದ ತಯಾರಿಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಕೆರಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಯೋಜನೆಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಮದುವೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಬೇಸರವನ್ನು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಒತ್ತಡವೆಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಒತ್ತಡಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ 'ಯೂಸ್ಟ್ರೆಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೂಡ ಒತ್ತಡವೇ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಇದನ್ನು ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಕೇತಗಳು (ಅಂದರೆ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಶನ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಅಥವಾ ನ್ಯೂರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೀಟರ್ಸ್) ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಾವು ಪಲಾಯನ ಗೈಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕೂಡ ಇದರ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ರೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಡಾ. ಧರಮ್‌ಸಿಂಹ ಖಾಲಸಾ ಅವರು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೇ ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನವು ಮಿದುಳನ್ನು ಪುನಃ ಯೌವ್ವನದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಖಾಲಸಾ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಮಿದುಳಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರ ಅಥವಾ ಭಜನೆ, ಕೀರ್ತನೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ 54 ಮಾರ್ಮಿಕ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ (ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಯೂಪಂಕ್ಚರ್‌ನ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್) ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೊಥೆಲಮಸ್ ಎಂಬ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೇ[...]
ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ[...]
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬರ[...]
ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ದೇಹ[...]
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆಯ[...]
ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಯಾವ ರೀತಿಯ[...]
ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಿಚ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉ[...]
ಮೈಂಡ್ ಬಾಡಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸು[...]
ಎಂಬುದು ನಿಮಗೀಗ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿನಿ[...]
ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯ[...]
ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಯಿಂದಲೇ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದ[...]

ಯೋಗಾಸನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವ[...]
ಮಾನಸಿಕ ಶಿಸ್ತಿಗಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿ[...]
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಮಾ[...]
ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗು[...]
ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

- ❖ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯದು ಎಂ[...]
  ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ಮಾನ[...]
  ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದ[...]
  ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೌ[...]
  ಪ್ರಕಾರದ ಹಾಗೂ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿ[...]
  ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುರುಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನರನ[...]
  ಗಳು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾ[...]
  ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಎಬಿಲಿಟಿ (ಮಿದುಳಿನ ಅರಿಯು[...]
  ಕಲಿಯುವ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತ[...]
- ❖ ಮಿದುಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವಂತ[...]
  ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎಂ[...]
  ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇ[...]
  ಧೂಮಪಾನ ತೊರೆದು ಬಿಡಿ.
- ❖ ವಾರದಲ್ಲಿ 4-5 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹ[...]

ಯೋಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನು ಮ[...]
ನವಯೌವ್ವನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಜೀ[...]
ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿ[...]

ರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

ೃಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಾಡಿ ಹಾಗೂ ರೆಡ್‌ಮೀಟ್‌ನಂತಹ ಹೈ ್ರೊಟೀನ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಂದ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ.

ನರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮಿದುಳಿಗೂ ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಿದುಳನ್ನು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪದಬಂಧ ತುಂಬಿ, ಸುಡೋಕು, ಕುಕುರೊ, ಚದುರಂಗದಂತಹ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ.

ಅಕ್ಕಿ ಯೀಸ್ಟ್, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸತು ಅಥವಾ ಝಿಂಕ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ ಬೀಜ ಬಿಡುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

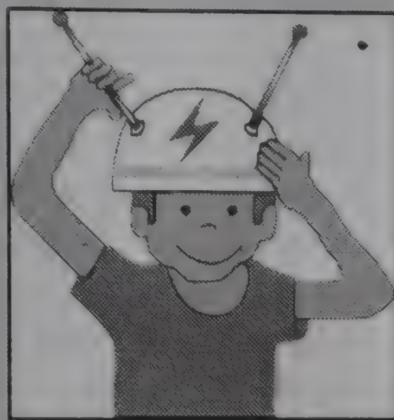
ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಲಿಂಬೆ ವರ್ಗದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

್ಯನಭಂಗಿ

ಧ್ಯಾನದ ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ುನದಲ್ಲಿರಲಿ, ಅದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೈಜೋಡಿಸಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಎದೆಯತ್ತ ಹಾಗೂ ಳಕೈ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಷ್ಟ ಭಂಗಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಾಂತಿ ುಸುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ, ಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೆಜೊತೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿವಾಣ ುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಿ? ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 136 ಜನರಿಂದ ಈ ತೆರನಾದ ಆಟವೊಂದನ್ನು ಆಡಿಸಿದಾಗ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.



ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದವರು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಹೆಸರುಗಳಾದ ಆ್ಯಪಲ್, ಕ್ಯಾಟ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳಾದ ಗೊರಿಲ್ಲಾ, ಝೀಬ್ರಾ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀವೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮರೆಗುಳಿಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ದೇಶಗಳು, ನಗರಗಳು, ಆಟಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು 10 ರಿಂದ 15 ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 20-25 ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀವು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಸಲ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ದೇಹದ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹವು ಒಟ್ಟಾರೆ ರಕ್ತದ ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಕಂಡುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೈಬ್ಲಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ಸ್ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್) ಮಿದುಳಿನತ್ತ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ನ್ಯೂರೊಲಾಜಿಕಲ್ ಡಿಸ್ಫಂಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಮಟ್ಟ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ರೆಡ್‌ಮೀಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೀಟರ್‌ನ ಫಂಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಡಿ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಇವು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್‌ನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೊ ಅವರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗುಣಾಕಾರ - ಭಾಗಾಕಾರದಂತಹ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಬಲ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ತಲುಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ರಕ್ತನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಲಿಂಬೆ ವರ್ಗದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಇರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಂಕಿನ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುವುದರ ಜತೆ-ಜತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮಿನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತಗೊಳಿಸಿ ನರ್ವ್ ಫಂಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ', 'ಇ', 'ಸಿ' ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳಾಗಿವೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ನಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಂ ಟಿಶ್ಯೂವಿನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಫ್ಯಾಟಿನ ಡಯಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸುರುಳಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಇತರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜಿಂಕ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪೋಷಕ ಪೂರಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಾಯಿಗಳು, ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ವರ್ಗದ ಹಣ್ಣುಗಳು.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿದ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಓಮೇಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಮೀನುಗಳ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಜೀವಕೋಶ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಗಮನವಿರಲಿ

❖ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ರೋ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೆಟಾಬಾಲಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬೊಜ್ಜು, ಬ್ಲಡ್‌ಶು ಮತ್ತು ಹೈಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾ ಆ್ಯಂಟಿ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಸಿವ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

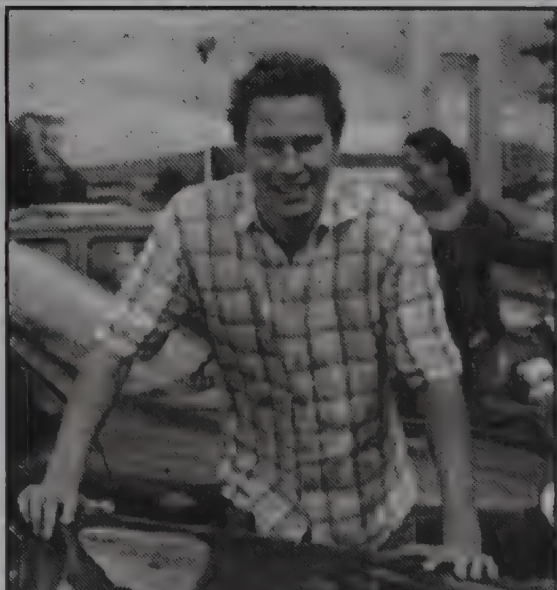
❖ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಚ್‌ಡಿ ಅಂಥರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂ ಗಳನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಣಾಮ 4000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯ ವೊಂದರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಎಚ್‌ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಟ್ರಾ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಬದಲು ಮೊನ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಸುಳ್ ಸುಳ್ಳೇ ಖುಷಿ ಭಲ್ ಭಲೇ ಡೇಂಜರ್!

ನೀವು ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್, ಸೇಲ್ಸ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಸೇಲ್ಸ್‌ಗರ್ಲ್ ಆಗಿದ್ದೀರಾ? ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರೊಂದಿಗೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹೊಂದಿರ ಬೇಕಾದ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕಿರುಬರಹ ನಿಮ್ಮಪಾಲಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಘಂಟೆ!

ಜರ್ಮನಿಯ ಫ್ರಾಂಕ್‌ಫರ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡೀಟರ್‌ಜೈಫರ್ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೊರಬಿದ್ದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದ ವಿಧಾನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಹೇಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಕಸ್ಟಮರ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದ



ಕಸ್ಟಮರ್‌ಗಳು ಒರಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ ಈ ಗುಂಪಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ಮಾತನಾಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವರು ಏಟಿಗೆ ಎದಿರೇಟು ಎಂಬಂತೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಎಂ ಒರಟು ಕಸ್ಟಮರ್ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಸಮಾ ಚಿತ್ತದಿಂದ, ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಇ ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಯಿತು ಎಂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿತು ಫ್ರಾಂಕ್‌ಫ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರ ತಂಡ. ಆ ತಂಡ ಗಮನಿ ಪ್ರಕಾರ ಒರಟು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಒರಟಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಹೃದ ಬಡಿತ ಗತಿ ಮಾಮೂಲಿ ದಗದಲ್ಲಿಯೇ ವ ಹೊಂದಿತು. ಆದರೆ ಗ್ರಾಹಕರು ಸಿಟ್ಟಾಗಿ ಗಲೂ ಮೃದು ಮಧುರ ಮಾತನ್ನಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿ ಹೃದಯಗತಿ ಆ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸಾಕ ಸಮಯದ ಬಳಿಕವೂ ತೀವ್ರಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಅಂಶವೇ ಖಿ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

'ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಇಡಲು ಪ್ರಯ ದಾಗ ಅವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸು ಡಾ.ಪೀಟರ್ ಜೈಫ್.

ನಿಮ್ಮ ನಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಂದು ಮೀಟರ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಕಾರ, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಿನಕ್ಕೆ 400 ಲ ನಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಯಸ್ಕರ ಮೇಲೆ ಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 17 ಬಾರಿ ನಕ್ಕರೂ ಅದು ಜಾಸ್ತಿ. 'ನಗು' ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಿಣಾಮವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಕ್ಕಾಗ ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ (Blood Streem) ಪ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸದಾ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಗುವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕಕ್ಕೊಂದು ಜಾಗಿಂಗ್. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ body services ಅನ್ನು ನಾವು ನಗುವಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಷ್ಟೋ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ. ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

"ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು". ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಅವನ ಪರಿಸರವೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. "ನಗು ವಿಶೇಷವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಾನೆ."



ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, "ನಗುವೆಂಬುದು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದ ಹಾಗೆ. ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಧರಿತ್ರಿ ಮೈವೆತ್ತಿ ನಾಟ್ಯವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೃದುವಾದ ನಗು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ತರಾತುರಿಯ ಜೀವನ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ನಡುವೆ ನಗುವೆಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ತಾವು ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ನಕ್ಕಿದ್ದು ಯಾವಾಗ ಎಂದು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಗುವಿನ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡ ಆವರಿಸಲು ಕಾರಣ.

ನಗುವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿಲುವು. ನಗುವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಮಂದಿ ಉತ್ತರಿಸಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರು ನಗುವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮವಿಟ್ಟಂತೆ ನಗುತ್ತಾರೆ. ನಗಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳು ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತೆರೆಯುವ ಹಾಗೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಗುವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹಗುರವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕಾಲಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನುಗುವಿನ ದೀರ್ಘ ಪರಾಮರ್ಶೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಿ. ನಗುವನ್ನು ಹೀಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಋಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ನಗುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಗು ಎಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಗುವಿನಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ನಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಯಿಸಲೆಂದೇ ಇರಬಾರದು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನಗುವಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಭೂಷಣ. ತುಂಬಾ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂದೇಶ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಿಷಾದವಿರುವ ಬದಲು ನಗು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರೆ ಅನಾಗರಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ.



ನಗುವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಿತಕರ.

ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದೂಷಿಸುವುದೇ ಅವರ ಕಾರ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹವಾಮಾನವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹೊರಗೆ ಮೆಲುಗಾಳಿಯಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಮುಲುಮುಲು. ಹವಾಮಾನ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂಥರಾ ತೊಂದರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಶೀತವಾತಾವರಣ ವಿದ್ದರೆ 'ಇದೆಂಥಾ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ' ಎಂದು ಚಡಪಡಿಕೆ. ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಆಕಾಶ ತೂತಾಗಿದೆಯೇನೋ' ಎನ್ನುವ ಅಸಹನೆ. ಮಳೆಬಿದ್ದು ತಿಂಗಳಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ದೂಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅಂಥವರು ಸಂತೋಷ, ನಗುಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಮಾರುದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ಹುಟ್ಟುಗುಣ. ಅವರೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡರು, ಬಾಯಿಯಿದ್ದೂ ಮೂಕರು. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಬಾರದು. ಅವರ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ ನಗುವಿನೆಡೆಗೆ ಇರುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರದೆ ಅವರೆಂದೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸರು. ಎಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಟ್ಟದಂಥ ಕಷ್ಟಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಚೈತನ್ಯ ಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಖುಷಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ. ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅಂತಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಷ್ಕಪಟ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಜೀವನವನ್ನೇ ಸುಂದರವಾಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಆ ಕಡೆಗಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ●

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರದೇ ಇರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪೆಟ್ಟು, ತರಚು ಗಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಅವು ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆ ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ಕಾಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಲಿನ ಗಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಹಣವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಆಗುವ ಎಂತಹದೇ ಗಾಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ವೈಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಾಲುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಏಕೆ?

ಮಧುಮೇಹ, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಪೆಥಿ' ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆಯ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ, ತರಚುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕಡೆ ಗಮನ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ದೊಡ್ಡ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಗ ಹೊರತಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಥೆರಪಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ದುರ್ಬಲತೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ವಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಮೂಳೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚು ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಹೆ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಕೀವು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಸಮರ್ಪಕವಾ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇಂತ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಸೋಂ ಬಹುಬೇಗನೇ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಭೀಕರ ರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ತರಚುವಿಕೆ, ಗಾಯ ಇದಾವುದರ ಬಗೆಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಮನವೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಕಾಲನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಾಗದಿರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬೂಟುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಬೂಟುಗಳ ಖರ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೂಟುಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ಸೂಕ್ತ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಆಗದೇ ಇರುವಂತೆ ಮಧುಮೇ ರೋಗಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು?

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಯಾರಾದರ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲ ಸರ್ಜನ್ನರ ಬಳಿ ಒಂದು ಸಲ ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇ ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲ ಸರ್ಜನ್ನರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಉಪಾ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂ ವೇಳೆ ತಡವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಯಾವು



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು.

❖ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಎಂತಹದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ರಕ್ತದ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

❖ ಎಂದೂ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ. ಮನೆಯೊಳಗಡೆ ಕೂಡ ಮೆತ್ತಗಿನ ಬೂಟುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಚಪ್ಪಲಿ, ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಅಥವಾ ಸ್ಲಿಪ್ಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಬಾಹ್ಯ ಏಟುಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ತೇವ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒದ್ದೆ ಅಥವಾ ಬೆವರಿನಿಂದ ತೊಯ್ದು ಹೋದ ಕಾಲುಚೀಲ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಡಿ. ಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರಡು ಸಲ ಬದಲಿಸಿ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಅದೆಂದರೆ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಕಾಲುಚೀಲಗಳಿಲ್ಲದೆ ಧರಿಸಲೇಬಾರದು.

❖ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ (ನಿಯೊಸ್ಪೊರಿನ್) ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ನಿಮಗೆ ಚರ್ಮ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ತರಚಿದಂತೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಸರ್ಜನ್ನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

❖ ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಲಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಆದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗುರುತು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೆಸ್ಕ್ಯೂಲರ್ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿಯಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸದಾ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಬೆಂಕಿಯ ಸಮೀಪ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ಯಾಡ್, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಚರ್ಮದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮ ಬೆಂದು ಹೋಗಬಹುದು.

❖ ಹೆಚ್ಚು ಕಠೋರ ಮತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನಿಸುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಠೋರ ಶೂಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶೂಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಬೂಟುಗಳು ಮೃದು, ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಅವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಉಬ್ಬಿದ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವಂತಿರಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಶೂಗಳ ಖರೀದಿಯ ಖರ್ಚಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶೂಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ಸೂಕ್ತ ಹೂಡಿಕೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಶೂಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಮಧುಮೇಹ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಫ್ಯಾಶನ್ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಶೂಗಳ ಬದಲು ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಹಾಗೂ ಆರಾಮದಾಯಕ ಶೂಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು.

❖ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಾಲುಗಳ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



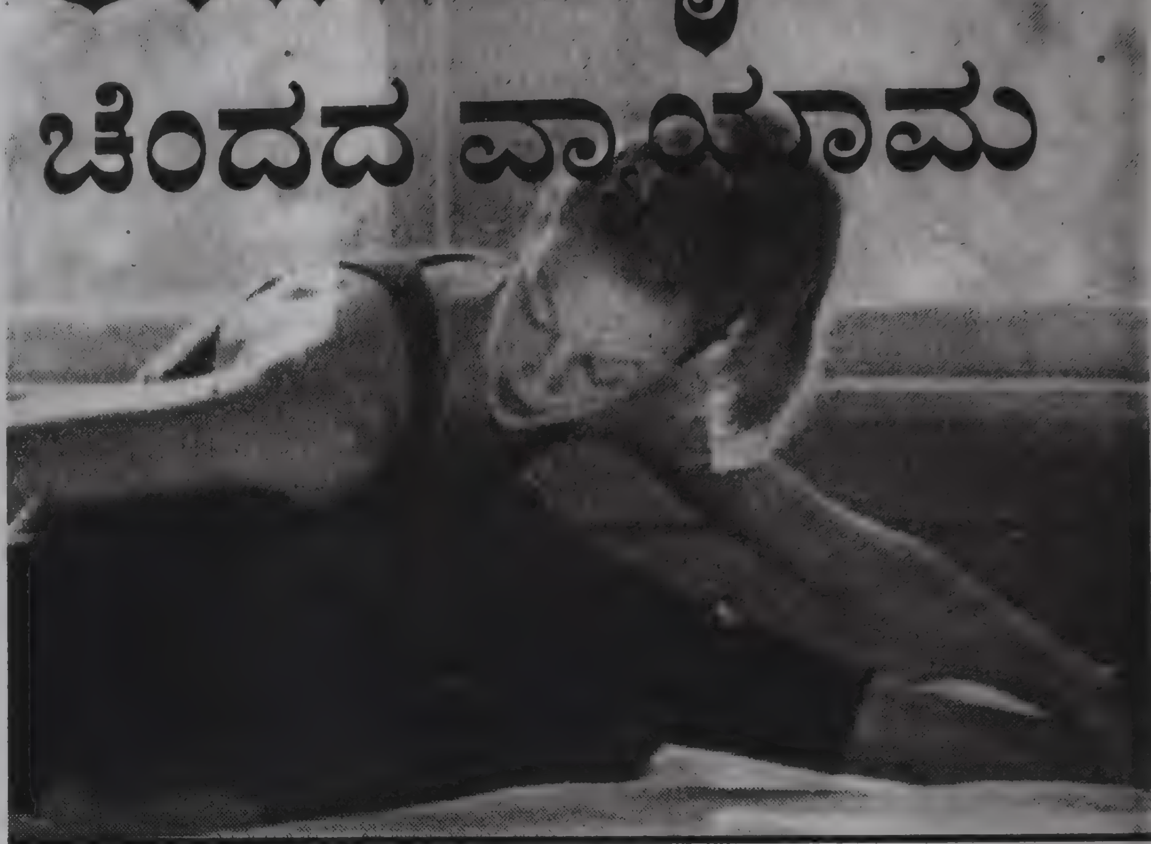
❖ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ 3-4 ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒರಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಯುಕ್ತ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, "ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ''. ಪಾದಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಮಿನರಲ್ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅದನ್ನು ಬ್ಲೇಡ್ ಅಥವಾ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ. ಆಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾದದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಅಂದರೆ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ದ್ರಾವಣಗಳಾದ ಅಯೋಡಿನ್, ಬೀಟಾಡೀನ್ ಹಾಗೂ ಆಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ■

ಅಂದದ ಆಕೃತಿಗೆ... ಚೆಂದದ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ. ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರುವುದು ದೊಡ್ಡವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಊಟ-ತಿಂಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೆ !- ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತು ಕಿವಿಗೆ ರುಚಿಸದು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಬೈಗಳು ಇದ್ದದ್ದೇ... ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೇನು ಉತ್ತರ ?

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಕಾರಣಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿವೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಅನಿಮಿಯತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತ.

ದುಂಡಗೆ, ಗುಂಡಾಗಿ, ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು ಸಹವೇ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರಾಗುವುದು. ಆಟ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಮಕ್ಕಳು ಟಿವಿ ನೋಡ್ಲಲು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಿಯರಾಗುವರು ಇಲ್ಲದೇ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಪ್ರಮಾದವೇ. ಓದಿಗೆ ಭಂಗ ಬರುವುದುಂಟು ! ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದೊಡ್ಡವರದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳಸುವುದು. ಬೆಳೆಯವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವಂತೆ ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಭುಜ, ಕೈಗಳು ಬಲಯುಕ್ತವಾಗಲು ಬೇಕಾದಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶರೀರಾಕೃತಿ ಅಂದವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.



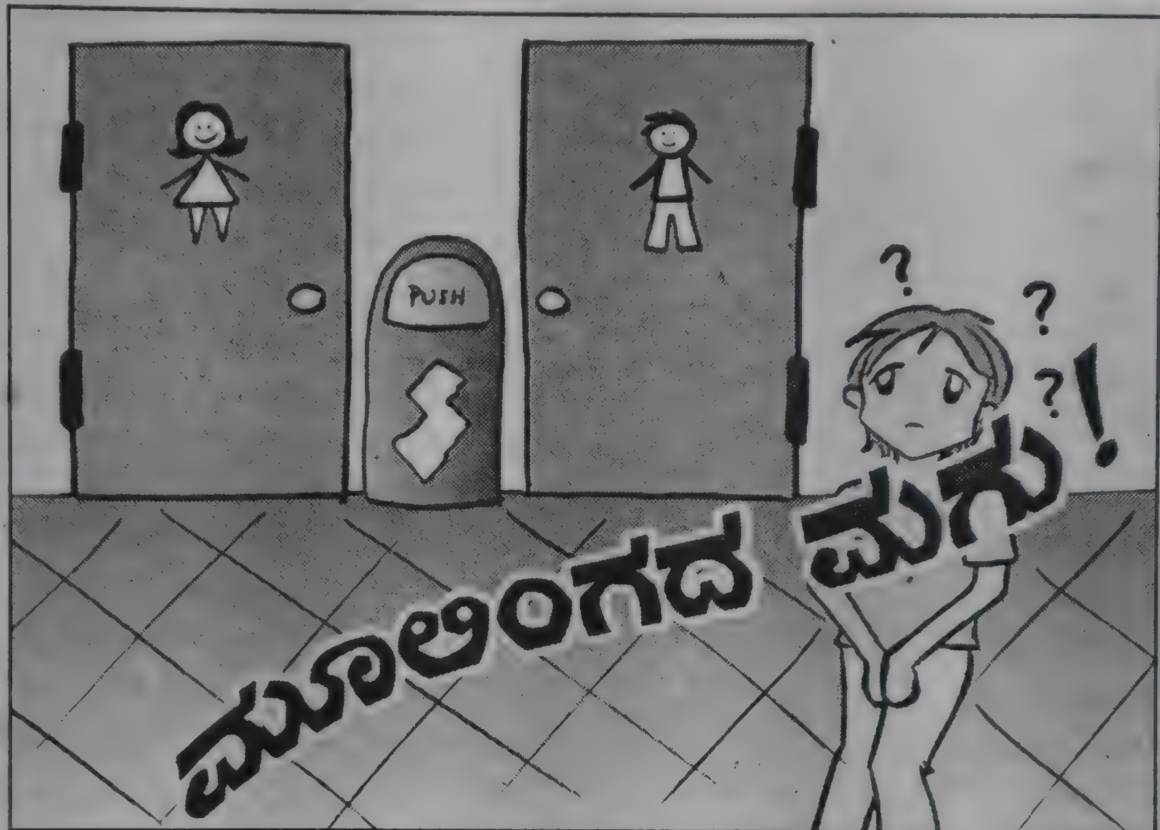
ವಿಧಾನ-1

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ 2 ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ನೀರು ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬೀಸುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ನಂತರ 25 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಧಾನ-2

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ (ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಟ್ಟು) ಸೊಂಟವನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಎಳೆಯುತ್ತ ಮೇಲೆದ್ದು, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಿರಬೇಕು. ಬಿಗಿಯಾದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದು. 20 ಬಾರಿ ಈ ರೀಡಿತ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಕರಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಮನೋಲ್ಲಾಸ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಚುರುಕಾಗುವರು. ಈ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಓದಿನ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಟ್ಟು, ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವರು.



ಅಂಥ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರು 'ಹರ್ಮಾಫ್ರೊಡೈಟ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಗುವಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದ ತೀವ್ರ ವಿಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವೇ ಇರದಿರಬಹುದು. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳ ಜನನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಖಾತ್ರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ಮಗುವನ್ನು 'ಹಿಜಡಾ' ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕರೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಆಗಿರುವ ಮಾಲಿನಿದಾಸ್ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ 29ರಂದು ಅವರು ಹರ್ಮಾಫ್ರೊಡೈಟ್ ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು. ಅದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಆ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುವ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅನಾಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಮೂಡಿ ಬಂದವು.

ಆದರೆ ಮಾಲಿನಿಯವರಿಗೆ ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಸುತರಾಂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ-ಎಷ್ಟಾದರೂ ಹೆತ್ತ ಕರುಳು. ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಳುತ್ತದೆ, ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಅಭೋದ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಸುಂದರಿಯರೆಲ್ಲ ಮೈಮರೆಯುವಂತೆ ನಗುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಮನ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹಾಗೇ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವ ತಾಯಿ ತಾನೇ ಅದರಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಒಪ್ಪಬಲ್ಲಳು? ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ಅದು ತಾನು ಹೆತ್ತ ಕೂಸು! ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನಿಂತವರು ಆಕೆಯ ಪತಿ ಅರೂಪ್. ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಕರೆತಂದು ಮನೆಯನ್ನು ನಂದನವನವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರೋ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಹಿಜಡಾಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರುಹಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಾಯಾ ಎಂಬ ಐವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಹಿಜಡಾ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಿಜಡಾಗಳು ಮಾಲಿನಿ ಮನೆಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕೇಬಿಟ್ಟರಲ್ಲ! ಅವರ ಒಂದೇ ಬೇಡಿಕೆ ಎಂದರೆ 'ಆ ಮಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಿ. ನಾವೇ ಸಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ' ಎಂಬುದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಜಗತ್ತು ಹಿಜಡಾಗಳನ್ನು ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಹೀನಾಮಾನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಆ ಮಗು ಮುಂದೆ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರವಾದರೂ ಹಿಜಡಾಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಖಚಿತ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈಗಲೇ ನಮ್ಮ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಬಿಡಿ-ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಆದರೆ ಹಿಜಡಾಗಳ ಕೈವಶವಾಗುವ ಮಗು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲದೇ? ಆ ಖಾತ್ರಿ ಅವರಿಗೇ ಇಲ್ಲ. "ನಮಗೇ ಮೂರು ಹೊತ್ತು

ಅದು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಘೋರ ದುಃಸ್ವಪ್ನ-ತನ್ನ ಮಗು ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲದ ಹಿಜಡಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವುದು. ಹಾಗೊಂದು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹಿಜಡಾಗಳ ಗುಂಪು ಬಂದು ಅದನ್ನು ತಮಗೆ ಕೊಡು ಎಂದು ಪೀಡಿಸತೊಡಗಿದರೆ.... ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದ ಮಾಲಿನಿ ದಾಸ್ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಇದೇ ದುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಪದಗಳು

ಯುನೂಚ್ (EUNUCH):

ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ವೃಷಣಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಹೊಂದಿರದ ಪುರುಷ/ಬಾಲಕ.

ಹರ್ಮಾಫ್ರೊಡೈಟ್ (HERMAPHRODITE):

ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಎರಡೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಸೆಕ್ಷುಯಲ್ (TRANSSEXUAL):

ಭಿನ್ನಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಗೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟೈಟ್ (TRANSVESTITE):

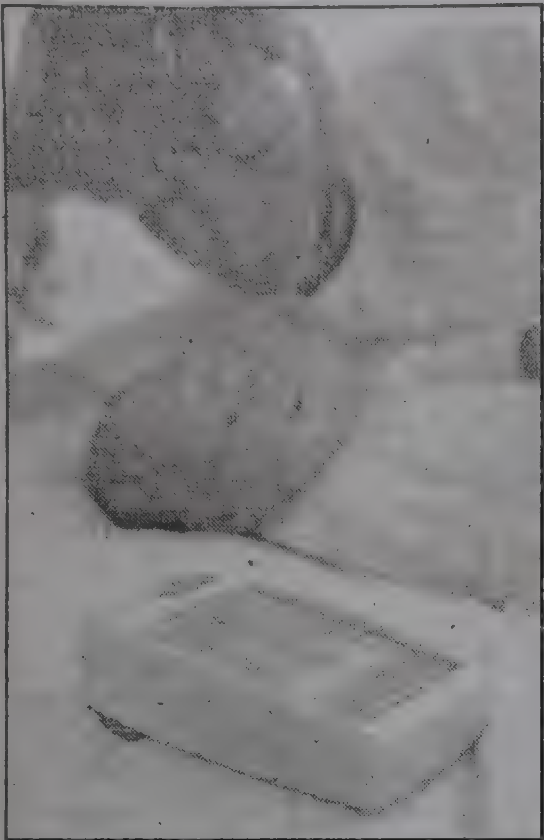
ಭಿನ್ನಲಿಂಗದ ಧಿರಿಸು, ವರ್ತನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ. 'ಕ್ರಾಸ್‌ಡ್ರೆಸ್ಸರ್' ಎಂದು ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೈಸೆಕ್ಷುಯಲ್ (BISEXUAL):

ಎರಡೂ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಹೋಮೋಸೆಕ್ಷುಯಲ್ (HOMOSEXUAL)

ತನ್ನದೇ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.



ಕೊಳು ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?" ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೆಂದು ಮಾಲಿನಿ-ಅರೂಪ್‌ರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಅವರಿಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಮಾಲಿನಿಯ ಆಸೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಸಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನಾಯಿತು, ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಜಡಾಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ಮಗುವಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಿಜಡಾಗಳು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶ್ರೇಯಾ ಭವಿಷ್ಯ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಭಾರತ ಉಪಖಂಡವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ವಿಶ್ವದ ಬೇರೆಡೆಯಲ್ಲ ಹರ್ಮಾಫ್ರೊಡೈಟ್ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅವನ ಜೀವಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನಾಗಲೀ, ಆತ್ಮ ಗೌರವವನ್ನಾಗಲೀ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಾರದು ಎಂಬುದು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ತಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಯೋಗ್ಯ ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸಿ ಹರ್ಮಾಫ್ರೊಡೈಟ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಶಾಲ ಹೃದಯಿ ಆಡಳಿತಗಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು 'ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಿಲುವು ತಳೆದಿವೆ. ಮಾಲಿನಿಯವರಿಗೆ ಹಿಜಡಾ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ನಡೆದಿದ್ದಾದರೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಯಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗು ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೂತನ ಪಥಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸೋಣ.

50ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಎಣ್ಣೆಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ LDL ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದೊಂದು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ (ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 20 ಗ್ರಾಂದಷ್ಟು) ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರು 30 ಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ Visible fat ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಂದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ, ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳು.

Invisible Fats ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ Trans fat ಅಂತ ಇವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬುಗಳೆಂದರೆ Unsaturated fatty acids - ಇವುಗಳನ್ನು ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ (Hydrogenation) ಹೈಡ್ರೋಜನೇಶನ ಮಾಡಿದ್ದು. ಈ ತರಹದ



ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಏರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ತರಹದ ಎಣ್ಣೆ ಕೆಲವು ಹೊರಗಡೆ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಬಿಸ್ಕೇಟು, ಕೇಕು, ಪ್ಯಾಸ್ಟರೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

Omega 3 fatty acid ಬಸಿರು ಇರುವಾಗ ಬರುವ PET (Pre Eclamptre Toxamia) ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ Omega & fatty acid ಶಿಶುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಬಾರದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣವಾ. ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

1) ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2) ಅದರಲ್ಲೂ ಸೆಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
3) ಒಂದೇ ತರಹದ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು, ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
4) ಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಹಳ ಬಳಸಬಾರದು.
5) 6 ಮತ್ತು 3 ಇರುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಲಿ.
6) ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಬಹಳ ಸಲ ತಿರುತಿರುಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಸೋಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
7) ದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮನಸ ಅರಿವ ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್



ಚೆಂದದ ತರುಣಿ ಹರಿಣಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಂಚುವಷ್ಟು ಲವಲವಿಕೆ, ಸದಾ ಚೂಟಿ ಚುರುಕು. ಇಂತಹ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅದೊಂದು ದಿನ ಎದುರಾಗಿದ್ದು ಅಪಘಾತ. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಕೊಡುಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು. ಅವಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಅವಳ ತಾಯಿಗೇ ಅರಿವಾಗದು. ಸಂವಹನ ವಿಧಾನ ತೀರಾ ಆದಿಮ ವಿಧವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೇ ದಿನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕಾದ ಆಕೆ ಆಗಾಗ ಯೋಚಿಸುವುದುಂಟು, "ಯಾಕೆ ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಹಾಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ನನಗೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಿದ್ದರೆ...."

ಹರಿಣಿಯಂತಹ ಸಾವಿರಾರು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮೌನ ಕೂಗು ಇದು. ಈಗ ಅಂತಹವರಿಗೆಂದೇ ಬರ್ಲಿನ್‌ನ 'ಫ್ರಾಂಕ್‌ಹೋಫರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಚರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ'ಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ದ್ವಯರಾದ ರಾಬರ್ಟ್ ಮ್ಯುಲ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯೆಲ್ ಕ್ಯೂರಿಯೊ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜರ್ಮನಿಯ ಹನೋವರ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಇದೇ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಫಾರ್ 'ಸೆಬಿಟ್'ನಲ್ಲಿ ಆ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿರುವ ಆ ಉಪಕರಣವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸಿ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂವಹನವಾಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರದ ನಡುವಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಈ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು 'ಬ್ರೈನ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಟರ್‌ಫೇಸ್' (ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಐ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂವಹನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಮಿದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಉಪಕರಣ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಮ್ (ಇ.ಇ.ಜಿ) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸುವಂತೆ ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ 128 ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಐ.ನ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವ ಎಂದರೆ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಿದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಿಟುಕಿಸುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಮಿದುಳ ಬಳಿ ಇದೆ. ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪಕರಣವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನರ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಕೈಯನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದಾನೆ, ಯಾವ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿಡಲಿದ್ದಾನೆ - ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನೂ ಕ್ಷಣದ ಮೊದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್‌ಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಒಂದೊಂದೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪದಗಳನ್ನು, ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮೆಂಟಲ್ ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಂತಹ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಹಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ

- ಕೃತಕ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ ನಂತರ ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಐ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದಲೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಆದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.
- ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಅರೆ ಕ್ಷಣ ಹಾದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಆಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಂಡು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸಾಕು, ಎಷ್ಟೋ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು - ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಐ. ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.
- ಜಾಯ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಏನನ್ನೂ ಬಳಸದೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗೇಮಿಂಗ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗುವುದೇ



ಖಂಡಿತಾ.... ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜುತನವು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಬೊಜ್ಜುತನ ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ದೇಹತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ, ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರು ವುದನ್ನು ಬೊಜ್ಜುತನ ಎಂದು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲದೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು : ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾ ಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ದೈತ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ವೇಗಗತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

"ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ"ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 10% ರಷ್ಟು ಜನರು ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೊಜ್ಜುತನ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ತೂಕವು ಅವಳು / ಅವನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಲೇ ಬೇಕು. ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು "ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ" ಪಟ್ಟಿಯು ಮುಖಾಂತರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿ

20 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹತೂಕದ ಪಟ್ಟಿ

ಎತ್ತರ ಎತ್ತರ ಸೆ.ಮೀಗಳಲ್ಲಿ	ಎತ್ತರ ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ	ಕೆ.ಜಿ. ಗಳಲ್ಲಿ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ)	ತೂಕ ಸೆ.ಮೀಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ)
147	58	47-54	49-54
150	59	49-56	50-55
152	60	53-58	51-57
155	61	55-62	52-58
157	62	59-64	53-60
160	63	60-65	54-61
163	64	61-66	56-62
165	65	62-67	57-63
168	66	63-68	58-65
170	67	64-70	59-66
173	68	66-71	61-67
175	69	67-73	62-69
178	70	68-74	64-70
180	71	70-75	65-72
183	72	71-77	67-73
185	73	73-79	69-75
188	74	74-81	71-77
190	75	76-83	73-79

ಆಧಾರ ಮೆಟ್ರೋಪಾಲಿಟನ್ ಲೈಫ್ ಇನ್ಸೂರೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪಟ್ಟಿ.

ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು' (Body Mass Index-BMI) ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ಸೂತ್ರ:

ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅಳತೆಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

$$\text{ಶರೀರದ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕ} = \frac{\text{ತೂಕ (ಕೆ.ಜಿಗಳಲ್ಲಿ)}}{\text{ಎತ್ತರ X ಎತ್ತರ (ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)}}$$

ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (95 ಕೆ.ಜಿ ಅಂದರೆ 95 ಕೆ.ಜಿ.) .

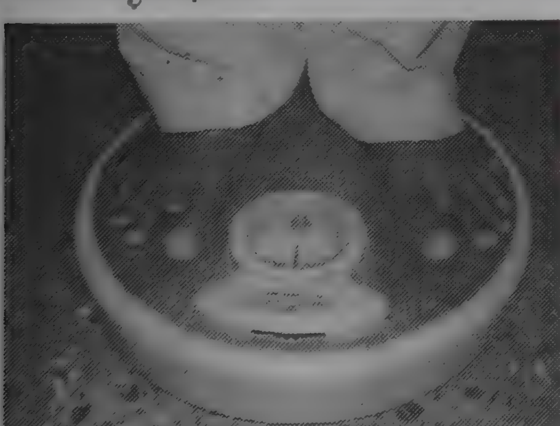
ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಿರಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ 1.65 ಸೆಂಮೀ. ಅಂದರೆ 1.65 ಮೀ) ನಂತರ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತರದಿಂದ ಎರಡು ಸಾರಿ ಭಾಗಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹತೂಕ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಈ ಸೂಚ್ಯಂಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಆಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ದೇಹ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕ	ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ
20 ಕ್ಕಿಂತ ಕಮ್ಮಿ	ಕೃಶದೇಹ
20-25	ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ
25-30	ಅಧಿಕ ತೂಕ
30-35	ಬೊಜ್ಜುತನ
35-40	ಅತೀ ಬೊಜ್ಜುತನ
40 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	ತೀವ್ರ ಬೊಜ್ಜುತನ

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರುವ ದೇಹತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವೆಂದು ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜುತನವೆಂದು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇದ್ದರೆ ಕೃಶದೇಹವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಗಮನವಿರಲಿ :

1. ಎತ್ತರವನ್ನು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ವೇಳೆ) ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.
2. ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ಸಾಧಾರಣ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು (ಭಾರವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಾರದು) .
3. ಒಂದೇ ತೂಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲವಾರು ತೂಕಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕಯಂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ತೂಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಹ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜುತನದ ಗೊತ್ತುಪಡಿಕೆ ಇತಿ-ಮಿತಿಗಳು :

ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕ ಸೂಚ್ಯಂಕವು ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನಲ್ಲ, ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ದೇಹದ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 40 ಇಂಚಿನಿಂದ 102 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 35 ಇಂಚು 85 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜುತನ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವು ಲಿಂಗ, ವೃತ್ತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲಿಂಗ : ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರ ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ದಪ್ಪ : ದೇಹದ ತೂಕದಂತೆಯೇ ದಪ್ಪವೂ ಒಂದು ಅಳತೆ ಗೋಲು. ದೇಹದ ದಪ್ಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿತಂಬದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ದಪ್ಪ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು.

ಸೂತ್ರ

$$\text{ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ} = \frac{\text{ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ}}{\text{ನಿತಂಬದ ಸುತ್ತಳತ್ತ}}$$

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಿತಂಬದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಗರಿಷ್ಠ 0.9 ಆಗಿರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 0.85 ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹತೂಕ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿ : ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ



ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕ, ಪೊಲೀಸ್ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ದೇಹ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು.

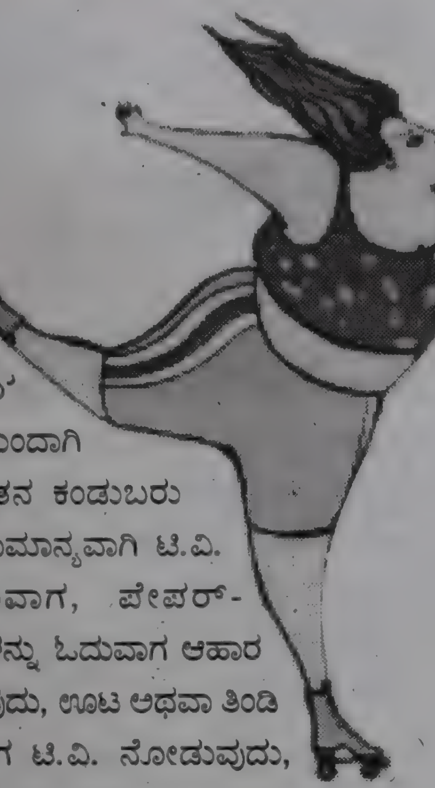
ಬೊಜ್ಜುತನ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ. ಇಂದಿನ ಜನರು ಅತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜುತನ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ವಂಶವಾಹಿನಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜುತನ : ಬೊಜ್ಜುತನ ಎಂಬುದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.

2. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ : ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕಿಂತ (ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜುತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಪೇಪರ್-ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ತಿನ್ನುವುದು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಆಹಾರ ಸೇವನಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ : ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ಬಾರಿ ಊಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ : ಇಂದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮಾದರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಬೇಕರಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು, ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪೈಸೀಯಾಗಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಮಾಡದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್'ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

5. ಸೋಮಾರಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು : ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು; ಇದು ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಂದು ಮಾನವ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

6. ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಪಾಡು : ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನವನವೀನ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಅಲೆಯೆದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ರಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನಿಕ ಮಾದರಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಕುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಈ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಯಂತ್ರಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳು ಬೊಜ್ಜುತನ ಬರಲು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

7. ಇತರೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ : ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ದೇಹದ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಥೈರಾಯಿಡ್, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಔಷಧಿಗಳು, ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವು.

ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ?

ಅತಿಯಾದ ದೇಹತೂಕದಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜುತನವಿರುವವರನ್ನು ಇತರರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗು ತ್ತಾರೆ. ಇಂತವರುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಾವು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ' ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ದೇಹತೂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಹಲವಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

1. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ : ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ, ಆಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದೇ ಇರಬಹುದು, ಸಂಧಿವಾತ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ) ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಕೊರತೆಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

2. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ : ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು



ಯುದ್ಧಕ್ಕಲ್ಲ; ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡೋಕೆ ಆಪರೇಶನ್ ಥೇಟರ್‌ಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರು!!

ಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ, ರ್ಭಗೊರಳಿನ ರೋಗಗಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಯಿಲೆ, ಮುಟ್ಟು ಏರುಪೇರಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ರಾಸಕ್ತಿ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಬಂಜೆತನ, ಹೆರಿಗೆಯ ಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮಧುಮೇಹ, ೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಂದುಬರುತ್ತವೆ.

3. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕದಿಂದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಟ-ಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗ ದಿರುವುದು, ಇತರರಿಂದ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು, ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುತನ :

ಅತಿಯಾದ ದೇಹತೂಕದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೀಯ ವಾಗಿ ತೊಡಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸರ, ಅಸಮಧಾನವುಂಟಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿರಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯೂಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯು ಮಾಡಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೊಜ್ಜುತನ ಹೊಂದಿರುವ ವರಲ್ಲಿ ಶೇ 25ರಷ್ಟು ಜನರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಇರುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು :

1. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ : ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಏಳುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು (ವಾಕಿಂಗ್), ಓಡುವುದು (ಜಾಗಿಂಗ್), ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ : ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆ ಕೆಲಸದವರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಾವೇ ಮಾಡುವುದು. ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟೂ ನಡೆದೇ ಹೋಗುವುದು. ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು : ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು.

4. ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು: ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ, ಪೇಪರ್ ಓದುತ್ತಾ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೋಟೆಲ್, ಬೇಕರಿ, ರಸ್ತೆಬದಿಯ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜುತನ ನಿವಾರಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೊಜ್ಜುತನ ನಿವಾರಿಸಲು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

1. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

2. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದೇಹ ಮರ್ದನ, ಅಂಗ ಮರ್ದನ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಇರುವುದು, ಗಿಡಮೂಲಿಕ ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ.

3. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಮುಂದುವರೆದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಕೆಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೊಜ್ಜುತನ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇತರರಂತೆ ಇರಲು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಡಾ. ಸಿ. ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್,

ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು,

ಮೆಡಿವೇವ್ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್

ಸಿಟಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಸಯ್ಯಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು. ದೂರವಾಣಿ : 2444441

'ಮೊಳೆ' ನುಂಗಿದ ಮಹಿಳೆ

ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು. ಈ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ಆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ರೋಗದ ತಳ, ಬುಡ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿದ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಔಷಧಿ ಹೋಯಿತೇ ಹೊರತು ನೋವು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನೋವು ತಾಳಲಾರದೆ ಮಹಿಳೆ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸರೇ ನೋಡಿದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳ ರಾಶಿಯೇ ಇತ್ತು! ವೈದ್ಯರು ತಡಮಾಡದೆ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಮುಂದಾದರು. ಆಪರೇಷನ್ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಯಿತು. ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿದ್ದ ಮೊಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 119. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಿದ್ದ ಸುಮಾರು 3 ಇಂಚು ಉದ್ದನೆಯ ಈ ಮೊಳೆಗಳು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೇ ಅವಳ ಪ್ರಿಯಕರನಿಗಿತ್ತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ ಮಹಾನುಭಾವ



'ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಅವಳ ಪ್ರಿಯಕರನಿಗಿತ್ತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ' ಪತಿ. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದೇ ತಾರುಣ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ. ಆಗ ತಾನೇ ಕಣ್ಬಿಟ್ಟ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದು ಬಿಳಿ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಕ್ಷರದಂತೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅಮರ ಪ್ರೇಮ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ದೇಹದಾಹದ ಕಾಮ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೇವಲ 'ಲೈಂಗಿಕ ಮಿಲನ'ದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾಮನೆಗೂ ಮೀರಿದ ಪ್ರೇಮದ ಬಾನಲ್ಲಿ ಬಾನಾಡಿಗಳಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು 'ವೈವಾಹಿಕ ಘಟ್ಟ'ಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೆಳೆತ ಆರಂಭಗೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸು - ಮನಸ್ಸುಗಳ ಬೆಸೆತ.

ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮದುವೆಗಳು 'ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ' ಪಂಜರದೊಳಗಿಟ್ಟಂತೆ. ಒಲ್ಲದ ಮನದೊಡನೆ ಹೊಸ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಬಾಳ್ವೆಗೆ ಬೆಸೆಯುತ್ತವೆ., ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆಯದ, ಹೊಸದನ್ನು ಒಪ್ಪದ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದುಃಖಮಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪತಿಗೆ 'ಪತ್ನಿಯ ಮಾಜಿ ಪ್ರಣಯ' ತಿಳಿದರೆ, ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಳು ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ನರಕ ಯಾತನೆ ಆರಂಭ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಸಿನಿಮಾ, ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಇಂತಹುದರಲ್ಲಿ 'ತ್ಯಾಗ' ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತ 'ತ್ಯಾಗಿ'ಯ ಸಿನಿಮೀಯ ತಿರುವುಳ್ಳ ಅಪರೂಪದ ನೈಜ ಪ್ರಕರಣವೊಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಪಿಂಕಿ ಹಾಗೂ ಅಭಿರಾಂರವರದು ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೇಮ. ಆದರೆ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಭೇದ, ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ನಿರಂಜನ ಆಯ್ಕೆಯಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಪಿಂಕಿ ಹಾಗೂ ನಿರಂಜನ್ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಸತಿ-ಪತಿಗಳಾದರು. ಬಳಿಕ ಮಧುಚಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಅಭಿರಾಮರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಪಿಂಕಿಯ ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಅಭಿರಾಮನೇ ಸೂಕ್ತ ಜೋಡಿ ಎಂದು ನಿರಂಜನ ಅರಿತ. ಮೊದಲು ದಾಯಾದಿ, ನೆಂಟರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದವರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಒಲಿಸಿದ. ಪರಿಣಾಮ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವೇ ಈ ಯುಗಳ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಜುಲೈ 14ರಂದು, ನಿರಂಜನ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ಅಭಿರಾಂದಾಸ್ ಹಾಗೂ ಪಿಂಕಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದರು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ , ನಿರಂಜನ್ ಕೌಟ್‌ರವರ ತ್ಯಾಗ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಕಳಕಳಿ ಅಮೋಘ ಹಾಗೂ ಗಮನಾರ್ಹ.

"ಅಭಿಯನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುವ ಕನಸ್ಸು ಕಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಉತ್ತಮರಲ್ಲಿ ನಿರಂಜನರೂ ಒಬ್ಬರು, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವಿದೆ" ಎಂದು ಪಿಂಕಿಯ ಮಾತು.

"ನಿರಂಜನರು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಲ್ಲನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯಕಥೆ. ನೂರಾರು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಕಥೆ ಸುಖಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ನಿರಂಜನರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಹರ್ಷೋದ್ಗಾರ ಹಾಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಯ ಹೊಳೆ ಹರಿದಿದೆ. ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು, ನಿರಂಜನರಿಗೆ ವಧು ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಜಗತ್‌ಸಿಂಗ್‌ಪುರದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಯಶವಂತ್‌ಕುಮಾರ್ ಜೇತ್ವಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

"ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು? ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ" ಎಂದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಉದ್ಯಮಿ ನಿರಂಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುವ ನಿರಂಜನರ ಔದಾರ್ಯತೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿ ತನಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತ, ಮನೆ - ಮನೆಯನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಆಶಾದೀಪದ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪಿಂಕಿಯ ಪ್ರೇಮದ ಕಥೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಸಾರ ಪ್ರಯಾಣ, ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೋಲ - ಕಲ್ಲೋಲ ಎಬ್ಬಿಸಿದರೂ, ಸಂಯಮದ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಕೊನೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸುಖಾಂತಗೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ವಧುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಗೂ ಮೆಟ್ಟಿದ ಮನೆಗೂ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ , ಕೀರ್ತಿ, ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

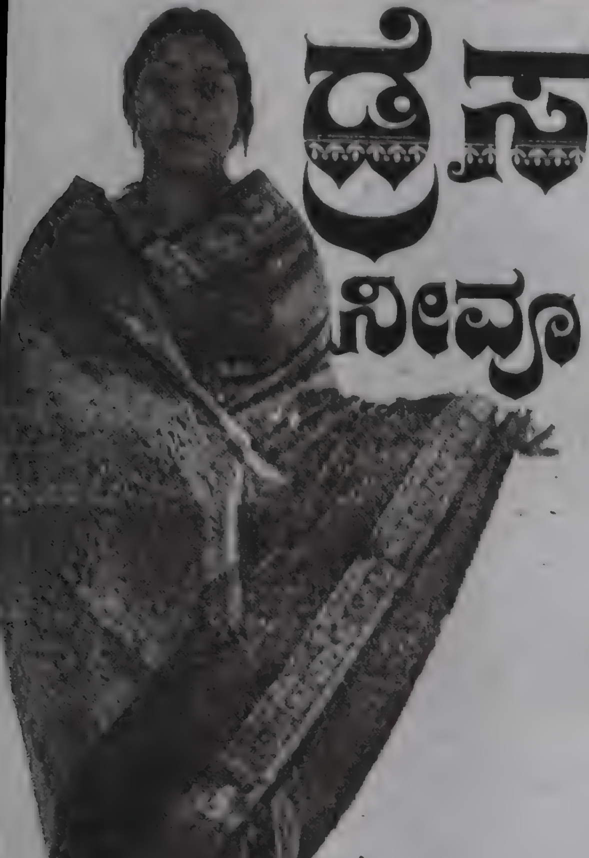
ಆದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಸಿಟ್ಟು , ಅಳು, ಉಪವಾಸ, ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಸಾರ, ಬೇಕು - ಬೇಡಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ, ಅತ್ತೆ - ಮಾವಂದಿರ ಲೋಪ-ದೋಷದ ಹುಡುಕಾಟ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮನೆ - ಮಂದಿಯರಲ್ಲಿ ವೈಮನಸ್ಯ - ರಂಪಾಟದ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಶಯ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯಕರನ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಕೆ, ಓಡಿಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಉದ್ಭವ ಇದ್ಯಾವುದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಶಿಕ್ಷೆ ಎಂಬಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣು.

ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಪಿಂಕಿಯು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ತನ್ನ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಅರಿತು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಒಲವು ಮೂಡಿ, ತಾನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದೆಂಬ ದೂರದಾಸೆ ನಿರಂಜನರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದಿರಬಹುದು.

ಸಂಸಾರ ನೌಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು "ಚಾಲಕ - ನಿರ್ವಾಹಕರು" ಒಬ್ಬರು ಎಡವಿದರೂ, ಸಂಸಾರವೆಂಬ ನೌಕೆ ಮುಳುಗುವುದು ಖಚಿತ.

ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನಕಾರರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಲೋಕನೆ ಇಂತಿವೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ನಿಕೋಲಸ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯಾಕಿಸ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಮಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲ ಆದರೆ ಆಕೆ/ಆತ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಿದಾಗ ಈ ವಿಚಾರನಾಗಿ ಪುರುಷರ ಬಳಲಿಕೆ ಶೇಕಡ 4.5 ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಳಲಿಕೆ ಶೇಕಡ 3ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಹಂದರ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಆದರ.



ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ... ನೀವೂ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಂದವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಮಹದಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅದೇ ರೀತಿ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಬೇಕು ಅನ್ನಸ್ತ್ತೆ, ಅವರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು ಅನ್ನಸ್ತೆ.

ನೀವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಾರ್ಡ್‌ರೊಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವರಂತೆ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಸೀರೆ ಮಾತ್ರ ತೊಡುವ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಬೇರೆ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮದುವೆ ಆಗದ ಯುವತಿಯರು ಲಂಗ-ಬ್ಲೌಸ್, ಲಂಗ-ದಾವಣಿ, ಚೂಡಿದಾರ್, ಸಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್, ಸ್ಲೀವ್‌ಲೆಸ್ ಟಾಪ್, ಲಾಚಾ, ಬೆಲ್‌ಬಾಟಮ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಇಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಭಂದನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಡಿಸೈನ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತರುಣಿಯರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಉದ್ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾರಣ, ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ, ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡರ್ನ್ ಉಡುಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಗುಟ್ಟು ಉದ್ಯೋಗವೆನ್ನಬಹುದು.

ಬಡ್ಜೆಟ್‌ಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ

ಫ್ಯಾಶನ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಆಸೆ ಸಹಜವೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಡ್ಜೆಟ್ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದು. ಹಾಗಂತ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಲವಾರು ಉಡುಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಡ್ರೆಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡ್ರೆಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬಣ್ಣ, ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ, ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಡ್ರೆಸ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಟೀನೇಜ್‌ನವರಿಗೆ ಮಿನಿಸ್ಕರ್ಟ್, ಲಾಂಗ್ ಫ್ರಾಕ್ ಚೆಂದ. ಆ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದರೆ ಅದು ಇರುಸು-ಮುರುಸು.

ಚೂಡಿದಾರ್, ಸೀರೆ-ಬ್ಲೌಸ್ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸನಾಲಿಟಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಸೈನರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರ್ಡ್ ರೊಬ್‌ನಲ್ಲಿ : ವಾರ್ಡ್‌ರೊಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಇಡದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು, ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂರು ವಿಧದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವಂತಹವು.
2. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಧರಿಸುವಂತಹವು.
3. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವಂತಹ ಉಡುಪುಗಳು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವಂತಹವು : ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿರದೆ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸೌಕರ್ಯವಿರುವಂತಹ ವಿರಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಕಾಟನ್ ಉಡುಪುಗಳಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು, ನೈಟಿ, ಪಂಜಾಬಿ ಸೂಟ್ಸ್, ನೈಟ್ ಡ್ರೆಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಡ್ರೆಸ್ ಆದರೇನು ಎಂಬ ತಾತ್ಸಾರ ಬೇಡ. ಆದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು : ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗುವವರು, ವಾರ್ಡ್‌ರೊಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ, ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಸುಮಾರು ಆರರಿಂದ, ಎಂಟುಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ಬೇಕು. ಫ್ಯಾಷನ್ ಡಿಸೈನರ್ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಕ್ ಇರುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು, ಸ್ಟ್ರಿಪ್ಸ್, ಪ್ಲೇನ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ, ಪ್ರಿಂಟ್ ಇರುವ, ಕಾಟನ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು, ಜೀನ್ಸ್, ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಸೆಲ್ವಾರ್ ಕಮೀಜ್, ಎಂಬ್ರಾಯಿಡರಿ ವರ್ಕ್ ಇರುವ ಸೀರೆ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಬೋರ್ ಆಗಲಾರದು.

ಸೀರೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ, ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಬ್ಲೌಸ್‌ಗಳೇ ಇರಲಿ, ಬ್ಲಾಕ್ ಬ್ಲೌಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೀರೆಗಳಿಗೂ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವುದು.

ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮೆಟೀರಿಯಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಣ್ಣ ಹೋಗದಂತೆ, ಬೇಗ ಹಾಳಾಗದೆ ಇರುವ ಮೆಟೀರಿಯಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಚೆಂದ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವವರಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಟ 10 ರಿಂದ 15 ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಾದರೂ ಇರಲಿ. ಗೃಹಿಣಿಯರಾದರೆ





ಸಮಯ,ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ. ಮದುವೆ, ಆಫೀಸ್, ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಶುಭ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ. ಆದಷ್ಟು ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುವ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವಂತಹವಿರಲಿ.

ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಡುವ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳು : ಮದುವೆ, ಪಾರ್ಟಿ, ಓಪನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ, ವರ್ಕ್ ಇರುವ, ಮಣಿವರ್ಕ್, ಜರತಾರಿ, ಎಂಬ್ರಾಯಿಡರಿ, ಗೋಲ್ಡನ್ ಎಂಬ್ರಾಯಿಡರಿ, ಇರುವ ಡ್ರೆಸ್, ಸೀರೆ ಧರಿಸಿ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿಯೂ ಇರಲಿ.

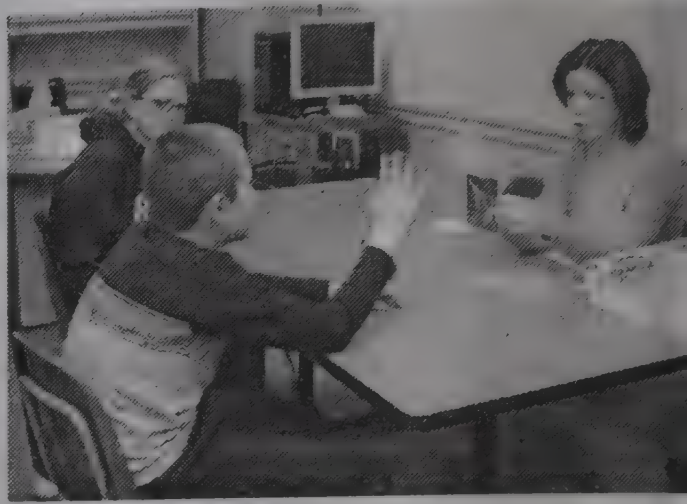
ಗಮನಿಸಿ :

- ಕನಿಷ್ಟ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಜನ್‌ಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಡ್ರೆಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಪ್ಪದೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸಿ.
- ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್‌ನಲ್ಲೇ ಹಾಕಿ.
- ವಾರ್ಡ್‌ರೋಬ್‌ಗೆ ಪರ್ಫ್ಯೂಮ್ ಹಾಕಿ.
- ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಹ್ಯಾಂಗರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ, ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಿರಲಿ.
- ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಬೀರುವಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿದ್ದರೂ, ಡ್ರೆಸ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಇರಬೇಕು. ಮೆಂಟೆನೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

... 32ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ



ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅವರು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೂ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ತ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡದೆ ಇತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳಪಡದೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪೀಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸೆಂಟರ್ ಆಂಟೀರಿಯೋದ ರಾಬರ್ಟ್ ಕ್ರೋಲ್ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವುದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಮೇಜಿಂಗ್ ರಿಸರ್ಚ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಟೊರೆಂಟೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಪೀಚ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಲ್ಯಾಂಗ್ವೇಜ್ ಪೆಥಾಲಜಿ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂನ ಲಕ್ ಡಿ ನೀಲ್ ಇವರು ಹೇಳುವಂತೆ ತಡೆ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವಂಥ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ, ಜೈನೆಟಿಕ್ ಕಂಪೊಸೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

'ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ ಕಾರಣವಲ್ಲ' ಎಂದು ರಾಬರ್ಟ್ ಕ್ರೋಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತಾಡದೆ ಇರಬಹುದು. ತಟ್ಟಿಸಿ ಮಾತಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕ್ರೋಲ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ನಡುವೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಜುಗರದಿಂದ ತಡೆದು ಮಾತಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು 2-3 ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ತಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಷೆ (ಸ್ಪೀಚ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಲ್ಯಾಂಗ್ವೇಜ್) ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರ ಬಳಿ

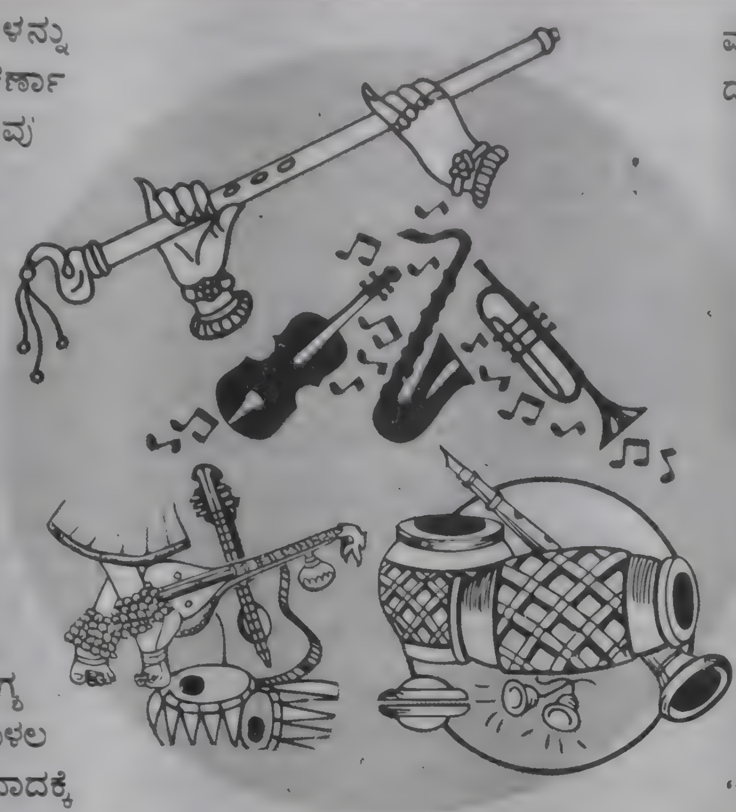
ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ತಾಂತ್ರಿ
ಪರಿಹಾರಗಳು ಇವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ
ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ತೊಂದ
ಇರುವವರು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅವರ ಧ್ವನಿಯ ಗತಿ ಎಷ
ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ
ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿಶೇಷತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾ
ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡದ ಗತಿಯನ್ನು ಸಹ ಗುರುತಿಸಿ ಅದ
ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

2001ರಲ್ಲಿ ಕೆನಡಾದ ಒಂದು ಕಂಪನಿ 'ಸ್ಪೀಚ
ಈಜಿ' ಎಂಬ ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯಂತ್ರವನ
ತಯಾರಿಸಿತು. ಅದು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸರಳವಾ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಯಂತ್ರವನ
ಅಮೆರಿಕಾದ 'ಓಪೆರಾ ಶೋ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಟ
ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂ
ಖರೀದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತ
ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಆ ಯಂ
ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಯಂತ್ರವ
ಖರೀದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ಆದ
ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥದ
ಎಂದು ಅನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು. ಅದನ
ಉಪಯೋಗಿಸಿದವರ ದೂರುಗಳು ಭಿ
ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದವು. ಅದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ, ಇ
ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ, ಒಂದು ತಿಂಗ
ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಈ ಯಂತ್ರ ಮಾತಿ
ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬೇಗ ಮಾತಾಡ
ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಮ
ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ
ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂ
ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ನಾವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವಂತೂ ನಮಗೆ ಕರ್ಣಾ ವಕರವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದಿವೆ. ಇವೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಧರಿಸಿದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತಂತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ:

ಭಗವಾನ್ ಕೃಷ್ಣ ಕೊಳಲು ಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೃಂದಾವನದ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲ ಂತ್ರಮುಗ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಡಿತ ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಕೊಳಲ ದ ಕೇಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಕೊಳಲ ನಿನಾದಕ್ಕೆ ಮೈಮರೆತು ಓಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಂಗವಿಕಲರಾಗಿಯೂ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವಿದನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಷ್ಣನ ಕೃಪೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಧ್ವನಿಯ ಚಮತ್ಕಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ೋಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ಯವೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಗಾರಿಯ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಹಲದ ನುಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ಶಹನಾಯಿಯ ರಾಗಗಳು ಮ್ಮನ್ನು ಖುಷಿ ಅಥವಾ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿರ ಹುದು. ಕೊಳಲಿನ ನಿನಾದಕ್ಕೆ ಮೈಮರೆತು ಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಮಂದಿರ-ಮಸೀದಿ-ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೀರ್ತನದ ಕೈತಾಳ-ಕಾಲ್ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಧುರ ಧ್ವನಿ ಭಕ್ತಿ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೆಲ್ಲ ನು? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯ ಹತ್ವವನ್ನು ಬಹಳ ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ೇವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಶತಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ದನ್ನೊಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಡೀ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ೂಜೆ, ಅರ್ಚನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಾದ್ಯ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಪಯೋಗ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾದ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಂಖ, ಕೊಳಲು, ಗಾರಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಈ ವಾದ್ಯಗಳು ತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲುಪುತ್ತದೆ.



ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಇದೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ಗಮನ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಿಂದ ಧ್ವನಿ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಗತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ 'ಗೆನೊರ್ ಇಂಟೆಗ್ರೇಟಿವ್ ಆನ್‌ಕಾಲಾಜಿ'ಯ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಹಾಗೂ 'ದಿ ಹಿಲೀಂಗ್ ಪವರ್ ಆಫ್ ಸೌಂಡ್'ನ ಲೇಖಕ ಮೈಕೆಲ್ ಗೆನೊರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಧ್ವನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ."

ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಅಥವಾ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್‌ಗೆ ನಿರೀದಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸಲು, ಬಾರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನಾ ಸ್ಟಿವೆನ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಿಮಗೆ ಸಂಗೀತದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ರಾಗ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬರೀ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸಬೇಕು. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಾದ್ಯ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನುಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಟೀವನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ವಾದ್ಯ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು





ಅವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಊದುವುದು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಿಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೊಳಲು ನುಡಿಸಲು ಸಹ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದರಿಂದ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗಲಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನೀವು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಆ ಧ್ವನಿ, ಲಯ ಹಾಗೂ ಕಂಪನದ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಧ್ವನಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತನುಮನದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧ್ವನಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

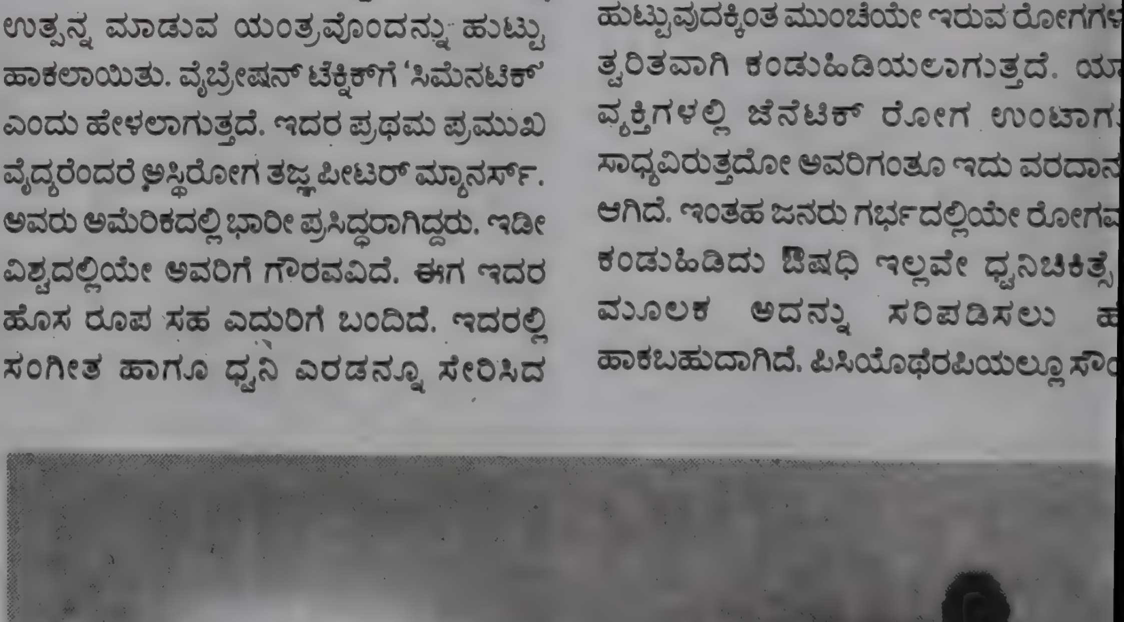
ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೆರನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದು, ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಫೋಕಸ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಲಯ ಹಾಗೂ ತಾಳಗಳಿಂದ ಮೂಡ್ ಹಾಗೂ ಇಮೋಶನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವದ ಮಹತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಹದಗೆಟ್ಟು ಹೋದ ವೈಬ್ರೇಶನ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿಯ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತನ್ನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಇತಿಹಾಸ ನೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಫಿಜಿಯಾಲಾಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜನರು ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಂಗೀತದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈವರೆಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಗೀತದಿಂದ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದ್ಧತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭೌತವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಮನ್ನಣೆ ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೌತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಿ ಬ್ರೊಗಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಟಮ್ ಅಂದರೆ ಅಣುವಿನಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ಲಿ ಚಾರ್ಜಡ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನ ನಾಲ್ಕು ಬದಿ ಹರಿದಾಡುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಯಾವುದೇ ಕಣಗಳಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲ. ಅವು ತರಂಗ (ನಾನ್ ಮೆಟೀರಿಯಲ್ ವೇವ್)ಗಳಾಗಿವೆ. ಪದಾರ್ಥ (ಮ್ಯಾಟರ್)ವನ್ನು ಲಘು ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಕಣ ಉಳಿದಿರುತ್ತೊ ಅದೇ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಎನರ್ಜಿ ಆಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಂಪನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಅಸಮತೋಲನಗೊಂಡರೂ ಧ್ವನಿ ತರಂಗ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿ ಕಂಪನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರೆ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ 1950ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ವೈಬ್ರೇಷನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ 'ಸಿಮೆನಟಿಕ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ ಅಸ್ಥಿರೋಗ ತಜ್ಞ ಪೀಟರ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್. ಅವರು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಗೌರವವಿದೆ. ಈಗ ಇದರ ಹೊಸ ರೂಪ ಸಹ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದ ಹೊಸದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿ[ದೆ]. ಇದರ ಹೆಸರು 'ಟೊಮಾಟಿಸ್ ಮೆಥಡ್'. ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಂತೂ ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿ[ದೆ]. ಅಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದರ ಹಲವು ಕ[ಡೆ] ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದ[ರ] ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿ[ಸಿ]ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗ[ಳ] ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಏನಿದು ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿ?

ಸೌಂಡ್ ಅಂದರೆ ಧ್ವನಿ. ಇದು ಅಣುವಿ[ನ] ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಪೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಾಕ್ಯೂ[ಮ್] (ನಿರ್ವಾತ)ನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿರ್ವಾ[ತ] ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿ[ಲ್ಲ]. ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಧ್ವನಿಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ... ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯು ಹೈಫ್ರೀಕ್ವೆ[ನ್ಸಿ] ಸೌಂಡ್ (ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್)ಅನ್ನು ಅಥವಾ ಲೊ ಫ್ರೀಕ್ವೆ[ನ್ಸಿ] ಸೌಂಡ್‌ಅನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಈಗ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ[ಲ್ಲಿ] ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನೆರವಿನಿ[ಂದ] ಆಪರೇಷನ್ ನಡೆಸದೆಯೇ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾ[ನ್] ಕೂಡ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ತೆರನ[ಾದ] ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವ[ಾಗಿ] ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಇರುವ ರೋಗಗಳ[ನ್ನು] ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯ[ಾವ] ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ರೋಗ ಉಂಟಾಗು[ವ] ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೋ ಅವರಿಗಂತೂ ಇದು ವರದಾನ[ವೇ] ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಜನರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವ[ನ್ನು] ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ವನಿಚಿಕಿತ್ಸೆ[ಯ] ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹ[ೆಜ್ಜೆ] ಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಫಿಸಿಯೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲೂ ಸೌಂ[ಡ್]...



ರಪಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ೋವು, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವನ್ನು ಮಾರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಿಯಾದ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿಯಿಂದ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಾಗೂ ರೋಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈಬ್ರೆಷನ್‌ನ ಮತೋಲನದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯ ರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟರ ಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟರು ೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ದೇಹದ ಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿಯ ಧ್ವನಿತರಂಗಗಳನ್ನು ಿಟ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ುಧಾರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

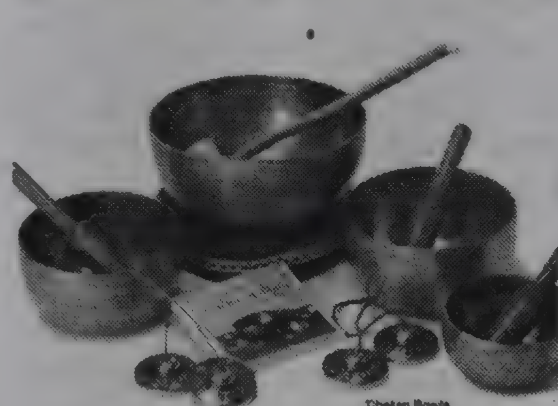
ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯ ಬಗೆಗೂ ಮಹತ್ವ ೕಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಇದೆ. ಬೇರೆ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯ ವಿಧಾನ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಯೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಬರದ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಸರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಿಂದಲೇ ಅಂತಹದೊಂದು ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಂದು ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೀಲುಗಳು, ನರಗಳ ತೊಂದರೆ, ಲಿಗಾಮೆಂಟ್ (ಅಸ್ಥಿಬಂಧನ ಎಲುಬುಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು) ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ನೋವನ್ನು ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಿಪ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಬಳಿಕ ಗುಣವಾಗಲು ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಂದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಫೈಬ್ರೊಸಿಸ್ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು, ರಿಪೀಟೇಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೇನ್ ಇಂಜುರಿ ಅಥವಾ ಓವರ್ ಯೂಸ್ ಇಂಜುರಿ (ಯಾವುದೇ ಅಂಗವೊಂದನ್ನು ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೋ, ಉದಾ.ಟೈಪಿಸ್ಟ್) ಗಳಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿಯ ಕೆಲ ಸಾಧನಗಳು

ಸಿಂಗಿಂಗ್ ಬೌಲ್

ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಟಿಬೇಟ್ ಅಥವಾ ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು



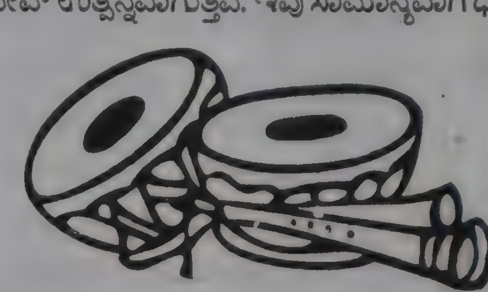
Tibetan Bowls

ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದವು ಕೂಡ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದು ದೇಹದ ಎನರ್ಜಿ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು? : ನಿರಾಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೌಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಡೆಡ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ನೆರವಿನಿಂದ ಅದರ ದಂಡೆಗುಂಟ ಬಾರಿಸಿ, ನಂತರ ಇದೇ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಎರಡನೇ ಬದಿ ಅಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಾರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಧ್ವನಿ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಿ ಈ ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಈ ಬೌಲ್‌ನ್ನು ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಇಡದೇ ನಿಮ್ಮ ಎದುರು ಕೂಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೌಲ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇಡಿ.

ತಮಟೆ

ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ತಮಟೆ ಬಾರಿಸುವುದರಿಂದ ದುಃಖ, ಆಘಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಥೀಟಾ ವೇವ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ



ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾರಿಸಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು? : ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಬಾರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಡಿನಿಂದ ಬಾರಿಸಿ. ಇದರ ವೈಬ್ರೇಶನ್ ಅಥವಾ ಕಂಪನದ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಧ್ವನಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಂತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮೀಪ ಕೂಡ ಇರಬಾರದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಕುಳಿತು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಂತು ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತ ಕೂಡ ಬಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬಾರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಡಿಯ ಗತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜಾಗಟೆ

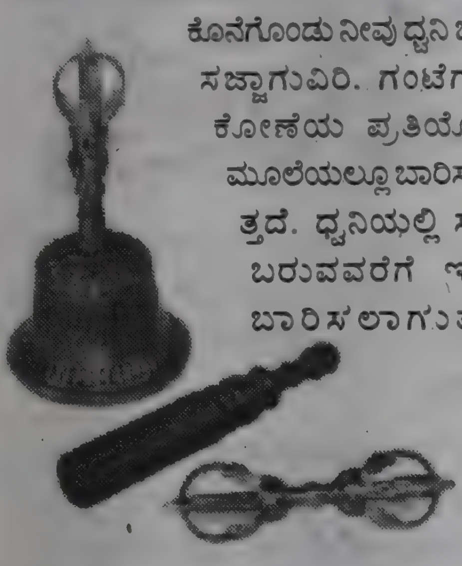
ಇದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ವಸ್ತು. ಹಿತ್ತಾಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಾಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿಬೇಟಿಯನ್ನರು ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎರಡು ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಚಪ್ಪಟೆ, ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದ್ದು. ಚಿಕ್ಕದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ನೇತು ಹಾಕಿ ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು? : ಜಾಗಟೆಯನ್ನು ಕೋಲಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಡೆ ತಟ್ಟಿ. ಆಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿ

ಹೊರಡಿಸಿ. ಕೆಲ ಧ್ವನಿ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇದನ್ನು ಬಾರಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೈಬ್ರೇಷನ್ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಟೆಗಳು

ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದ ನಂಟು. ಇದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು ನೀವು ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುವಿರಿ. ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಕೋಣೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಇದರಿಂದ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನರ್ಜಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು?

ಗಂಟೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೋಣೆಯ ನಟ್ಟ ನಡುವೆ ಬಾರಿಸಿ. ಬಾರಿಸುವಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಕೋಣೆಯ ನಡುವಿನಿಂದ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತ ಹೊರ ಬಾಗಿಲಿನವರೆಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಂತರ ಪುನಃ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದು ಗಡಿಯಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ. ಈವರೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಚಲಿಸಿದ್ದೀರೊ, ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ.

ಶಂಖ

ಬಹುತೇಕ ಜಗತ್ತಿನ ಏಕೈಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾದ್ಯ. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಊದುವುದನ್ನು ಶುಭ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಇಡುವುದು ಹಾಗೂ ಊದುವುದನ್ನು ಶುಭ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಂಖ ಊದುವುದರಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶಂಖ ಊದುವಿಕೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಏನೇ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಶಂಖ ಧ್ವನಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಕೇಳುವವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ? : ಶಂಖ ಎಂತಹ ವಾದ್ಯವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಊದಲು ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಊದಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊಳಲು



ಇದು ಕೂಡ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾದ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವರ ಹೊರಡಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಧ್ವನಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ? : ಇದನ್ನು ನುಡಿಸಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಲಿಯದಿದ್ದರೂ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ವರ ಹೊರಡಿಸಲಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಸೌಂಡ್ ಥೆರಪಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದ ಇದರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಹಾನಿಗಳು ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಕಿಡ್ನಿ ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗವಿದ್ದವರು ಕೂಡ ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳಿತು. ತಲೆಯ ಬಳಿ ತೀವ್ರ ಧ್ವನಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಪಟಲ ಹರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಅಪಾಯಕರ

'ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ, ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಗಾದೆ. ಆದರೆ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಉಪ್ಪು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೇ ಇಡದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಲ್ಲದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮುಂದೆಂದೋ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎದುರಾಗಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಅದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ?

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಬಗೆಯ ವರ್ತನೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ-2300 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಕಾಯಿಲೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 37ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು ? ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಹಿಲೆಲ್ ಕೋಹೆನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ರೆನಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು



☆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

☆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಸಿನೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಇಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆರೆತದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

☆ ರಾತ್ರಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಲೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಎಷ್ಟೇ ಹಳೆಯದಾದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

☆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಫೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

☆ ಅರಿಶಿಣದ ಚೂರನ್ನು ಹಲ್ಲು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಫಲಕಾರಿ.

☆ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿದ್ದರೆ, ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒದ್ದೆಮಾಡಿದ ಹತ್ತಿಯ ಚೂರಿಗೆ ಅದ್ದಿ ಹುಳುಕಾದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

☆ 200 ಮಿಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ದೇಹ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

☆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಿಶುವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

☆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲು, 10 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು.

☆ ಕಿವಿ ನೋವಿದ್ದವರು ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಎಸಳಿನ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

☆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಎಸಳನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುವುದು.

☆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಸಿನದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೀವು ತುಂಬಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

: ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು :

☆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಸೇವಿಸಿ.

☆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು, ರಾಗಿ ಬಳಸಿ.

☆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆ ಊಟ ಒಳ್ಳೆಯದು.

☆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

☆ ಲೋಳೆಸರದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪೀಸ್ ನುಂಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.

☆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

☆ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

☆ ದಿನವೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಸ್ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹುರಿದು ಪಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

☆ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ದೋಸೆ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಐಟಮ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿರಿ.

☆ ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಾಮ್ರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

☆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

☆ ನವಣೆ(ಅಕ್ಕಿ)ಅನ್ನ, ರವದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥ ಉಪಯುಕ್ತ.

: ಕಿವಿಸೋರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು :

☆ 250 ಮಿ:ಲಿ. ಸರಸೋ(ಸಾಸಿವೆ) ಎಣ್ಣೆ, 10 ಗ್ರಾಂ ನಿಂಬೆರಸ, ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.

☆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರೆಡು ಹನಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

☆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

☆ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಪಿನ್ನು, ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಬಾರದು.

☆ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

☆ ಮಲಗುವಾಗ ಕಿವಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

☆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ಅಥವಾ ಧೂಳು ಹೋದರೆ ಪಿನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯದೆ, 5-6 ಹನಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ತಾವಾಗೇ ಅವು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

(**ಸೂಚನೆ:** ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)

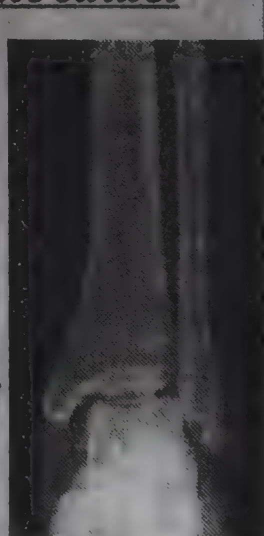
50 ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕತೆ

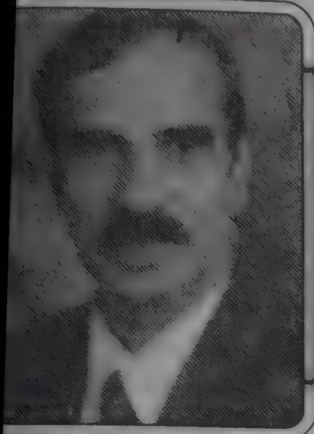


- ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.
- 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೇವಲ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು 1200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

  ಆಗಲೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಇರದ ಹೊರತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನೀವು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭ ಸಿಗದು.
- ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 700 ರಿಂದ 1000 ಐ.ಯು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ 400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಉಂಟಾಗದಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಿದ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, 50ರ ನಂತರದ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೂ ಅವರಿಗೆ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.29ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ 50ರ ನಂತರದ ಶೇ.41ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೊ ಅವರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಉನ್ನತ ರಕ್ತ ಮಟ್ಟ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ಅಧ್ಯಯನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿತ್ತೊ ಅದನ್ನು ಬರೀ 7 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿ ಸಾಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಲು 10 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ಅದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ.
- ಹೀಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೂಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೋಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ಇದೊಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರು.





ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 13

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ/ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ

ರತಿಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಾದರೂ ಏನು? ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಓದಿದ, ಕೇಳಿದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಜಾಂಶವೇನು? ಕಲ್ಪನೆಯೇನು? ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲದ ಮರೀಚಿಕೆಯನ್ನರಸಿ ಹಲವು ದಂಪತಿಗಳು ಸುಖಸಂಸಾರದ ಬದಲು ದುಃಖಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಟುಸತ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹಲವು ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಜಾನ್ಸನ್ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ಮೊದಲು ರತಿಕ್ರೀಡೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆ ಒಂದೇ ಘಟ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಜಾನ್ಸನ್‌ರವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಉದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆ
2. ಸಮತಟ್ಟು
3. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತುಂಗಶಿಖರ
4. ವಿಘಟನೆ

ಮುಂದುವರಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ಸನ್‌ರವರ ಸಮತಟ್ಟು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿ ಉದ್ರೇಕದ ಘಟ್ಟ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ನಾಲ್ಕು ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಉದ್ರೇಕ ಅಸಾಧ್ಯ. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಿಘಟನೆ ಸರಿಯಾಗದು. ನಿರಾಶೆ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನಗಳು- ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೂಡುವ, ಮುಂದುವರಿಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರ ಅರಿವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಉದ್ರೇಕ

ಲೈಂಗಿಕ ಹಸಿವು ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನೀವು ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದರೂ ಯಾವುವು ಎಂದು ಅರಿಯೋಣ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದು. ಗಂಡು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ ಮೂಡಿದರೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅತಿಯಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ನಿಮಿರಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಗಾತಿ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೋ ಇಲ್ಲವೇ ತಾನು ಆಕೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಭಾವನೆಗಳು ನಪುಂಸಕತ್ವವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಉಂಟು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸುದುದು. ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಬದಲಾದಂತೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ. 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಧಾನವಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಿರಿದರೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಅದು ನಿಮಿರಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಯೋನಿರಸದ ಸ್ರವಿಕೆ ಮೊದಲ ಬದಲಾವಣೆ. ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಿಳಿಸೆರಗೆಂದು ಭೀತಿಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ನೋಟ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ಪರ್ಶವಂತೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಲಾರ. ವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣ, ನೋಟಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಮಾಗಮವೇ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಬಲ್ಲುವು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ನಂತರ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ವಿಘಟನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಮೂಡುವ ಆನಂದದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿನ ನಿವಾರಣೆ, ಸಡಿಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅದುವೇ ಕಾರಣ.

ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹ, ತುಟಿಗಳ ಅದುರುವಿಕೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎದೆಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಬಟುಗಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ನಾಡಿಬಡಿತ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎರಡೂ ಏರಬಹುದು. ದೇಹದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗೆ

■ **ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ನನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಜೀವನವೇ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಆ ಹೆಂಗಸಿನ ಸಹವಾಸ ಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ಮನ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೊರೆಯಲಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ಹೆಂಗಸು ಯಾರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವಳಿಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ. ಯಾವ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ.

■ **ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವದ ಅಂಶ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗೈನಾಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆಯೋ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕ.

■ **ನಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವಿದೆ. ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬುರುಗಿನ ಅಂಶ ಬರುತ್ತದೆ. 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಹತ್ತಿರವಿರುವ 'ನ್ಯೂರೋಲಾಜಿಸ್ಟ್' ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ.

■ **ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಶೆ ಏರಿದ ಹಾಗೆ ಮಬ್ಬಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಬೇಗ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?**

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆ. ನರರೋಗತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

■ **ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ (ತೊನ್ನು) ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮೆಲಾನೊಸೈಲ್ (Melanocyle) ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕೂಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಪರಿಣಾಮ ತುಂಬಾನೇ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಇವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ 'ಸ್ಪೆರಾಯ್ಡ್ ಪ್ಲಸ್' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಯು.ವಿ.ಬಿ. ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಬಹುದು.

■ **ತಲೆಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿವೆ. ಈಗಿನ್ನೂ ನನಗೆ 18 ವಯಸ್ಸು. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

ನಿಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ ಇದೆ. 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. 'ಮಿಂಟಾಪ್ ಲೋಶನ್' (Mintop lotion) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

■ **ನನಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಎಡಗಡೆ ಕಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡೆಯಿಂದ, ಪಾದದವರೆಗೂ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ.**

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹತ್ತಿರವಿರುವ 'ಎಲುಬು ಕೀಲು'ಗಳ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ 'ಜನರಲ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್'ಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.

■ **ಕಳೆದ 6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು 14 ರಿಂದ 15 ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.**

ನೀವು ಹತ್ತಿರವಿರುವ ನೆಫ್ರೋಲಾಜಿಸ್ಟ್ (Nephrologist)ಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳ, K.U.B. (Kidney, Ureters, Bladder) ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣತೆ ಇದ್ದವರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ 'ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್' ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

■ **ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ.**

ನೀವು 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ, ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಸಾಲೆ ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೇವಿಸಿ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

■ **ನನಗೆ 20 ವರ್ಷ. ನಾಲ್ಕು ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ.**

ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖಮಯವಾಗಬಹುದು.

■ **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 22. ನನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿಯ ವಯಸ್ಸು 21. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತೇವೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಸೆಕ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಹೀಗೆ ಆದರೆ? ನನಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚಿಸಿ.**

ನೀವು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಮುಂಚೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದು ಓದಿ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸು. ಮೊದಲ

ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚೇ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ **ಬೇಗನೇ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಕೂಗಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಏನು?**

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನು ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ.

■ **ನನ್ನ ಶರೀರ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. 5"9' ಇಂಚು ಎತ್ತರ ಮತ್ತು 53 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ 12.2 ಗ್ರಾಂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯೂ ಹೀಗೆ ಇದ್ದರು. ನನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

■ **ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಊರಲು ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಜಂತುಗಳು ಆಗಿತ್ತು. ಜಂತುನಾಶಕ ಮಾತ್ರೆ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

ಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಕಾಲು ಊರಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ಎಲುಬು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು, ಕೀಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರದಂತೆ ಜಂತು ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜಂತು ನಾಶಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

■ **ಯಾವಾಗಲೂ ಶೀತವಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೀನುಗಳು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕಫ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರವೇನು?**

ನಿಮ್ಮ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

■ **ನಾನು ಹತ್ತು ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮದುವೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಕಲೆಗಳಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

ನೀವು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ 'ಲ್ಯೂಕೋಡರ್ಮಾ' ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು. ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಲು ಸ್ಪೆಶಲ್ ಮೇಕಪ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕವರ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಕೆಮುಫ್ಲೇಜ್ ಸಿಸ್ಟಮ್' ಎನ್ನುವರು. ಮದುವೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ. ತೊಂದರೆ ಆಗದು.

■ **ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಮಾಯಟ್ರಲ್ ವಾಲ್ವ್ (Mitral Valve) ಹಾರ್ಟ್ ಅಪರೇಷನ್ ಆಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 50 ರಿಂದ 60 ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೇನಾದರೂ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?**

ಪ್ರತಿದಿನ 50ರಿಂದ 60 ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದು, ಜರ್ದಾ ಪಾನ್ ಹಾಕುವುದು, ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವುದು ಇವತ್ತಲ್ಲ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ನೀವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದರೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಅವಶ್ಯಕ.

■ **ಕಳೆದ 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೈಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಲೆ, ತುರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಉಪಯೋಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ 'ರೋಜೋಸಿಯಾ' (Rosacea) ರೋಗವಿರಬಹುದು. ಭಯಪಡುವ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ.

■ **ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಹಾರವೇನು?**

ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ನಿಜ. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನಿಮಗಿದೆ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಪ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

■ **ನನಗೆ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಆಗಾಗ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥದ್ದು. ಒಳ್ಳೆಯ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಯುವಕರನ್ನೂ ನಾಚಿಸುವ ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧರು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹಲವರಿಗೆ ಶಾಪ. ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ. ಅದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಅದು ಬಯಸಿ ಬರುವ ಬಯಕೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆ ಮುಖೇನ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುದುಕರಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸೊಂದೆ ಮಾಪನವಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ಎಂಬ ಗೋಳು ಕೆಲವರದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು 70ರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತರುಣರಂತೆ ಪುಟಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯವರಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆಯದೇ ಆದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ 65ರ ಹರೆಯ ಮೀರಿದವರನ್ನು ವೃದ್ಧರೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮುಂತಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಅನುಪಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಸಿದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧರು (Young-Old), ವಯೋವೃದ್ಧರು (Old-Old) ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ವೃದ್ಧರು(Oldest-Old) ಈ ಗುಂಪುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೆರೆಯಿಲ್ಲ. 'ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧ'ರಿಗೆ 65ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿಹೊಂದಿದ ಪುರುಷರು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು

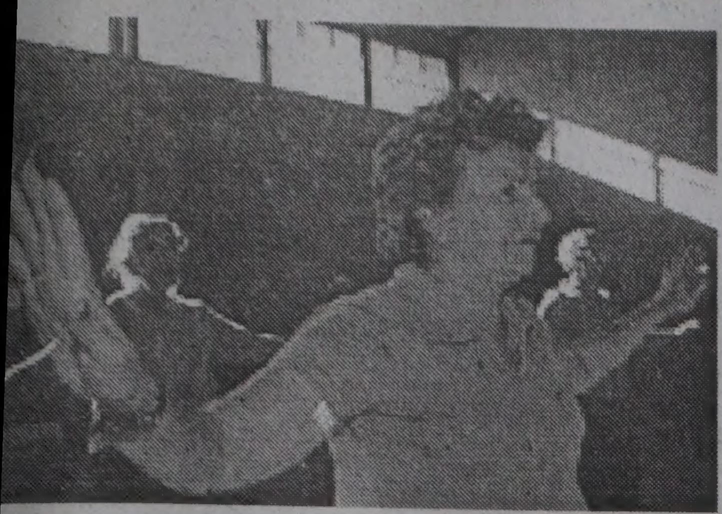
65 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ್ದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವವರು ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧರು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಇವರು ಚಿರಯುವಕರು. ಇಂತಹವರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ. ಅವರಂತಹ ನಾಗರೀಕರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ದೇಶಕ್ಕೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆ.

ಸೇರಿದಂತೆ ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಫಲದಾಯಕ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರುಗಳದು ಬಹಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ. ಕೆಲವರು ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪಾರ್ಟ್‌ಟೈಮ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬರಹ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇನ್ನಿತರರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಕೀಯದ ಗೀಳನ್ನು ಕೆಲಮಂದಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿಮುಖವಾಗಿ ವಯೋವೃದ್ಧರು ಮುಖ್ಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಒತ್ತಾಸೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಹಿರಿಯ ವೃದ್ಧ'ರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. 85 ವರ್ಷಗಳು ಮೀರಿರುವ ವೃದ್ಧರು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲೂ ಕೆಲವರು ಕಾರ್ಯ ದಕ್ಷತೆ, ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಅಪೇಕ್ಷಿಸರು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದವರು ಅಸಮರ್ಥ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯಿಸುವ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅರ್ಥಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಿನ ಇರಬೇಕು ಅದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧರಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ





ಚಟುವಟಿಕೆಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಹದಿಹರೆಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆ ಹಂತದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರದ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಅಂತಹ ಜೀವನ ಬಯಸುವವರು ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದರ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 71 ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು 400ರಿಂದ 800i.uನಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆ (Osteoprosis)ಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ ಈ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಂತು ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಟಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲೇಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಈ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಅಕಸ್ಮಾತ್ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಿಯಮಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಯಕೆಯ ವೃದ್ಧರು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಮಲಿನ ರಹಿತವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು.

ಖಿನ್ನತೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಾಪ. ಹಲವಾರು ಕೌಟುಂಬಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಇದರ ಫಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಬೇಕು. ಬರೆಯುವುದು, ಓದುವುದು, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿ. ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಸಂಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವೇಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳು, ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಉತ್ತಮ ಯೋಜಿತ ಕೆಲಸ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಅಂತಹವರು ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧರಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಫಲಕಾರಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

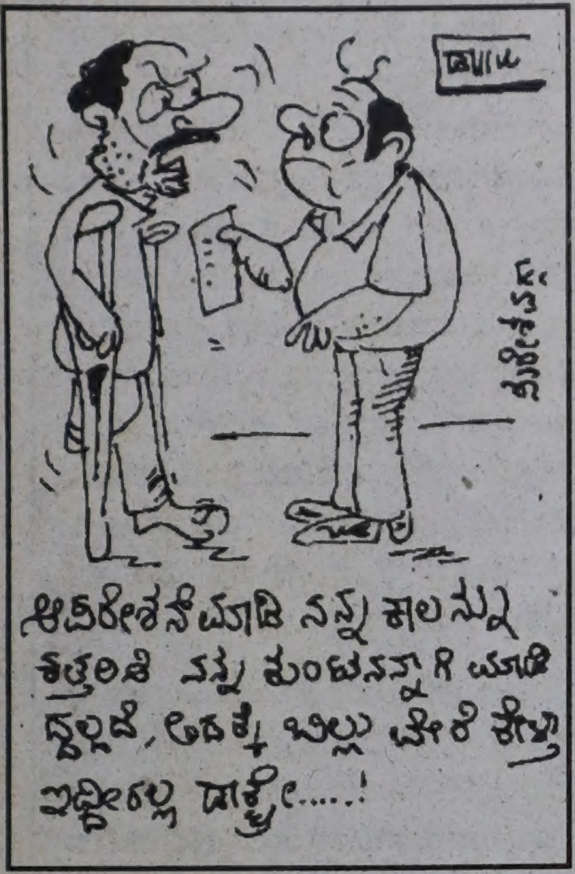
ತಾರುಣ್ಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಜೀವನ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೂವಿನ ಹಾದಿ. ಅವಕಾಶವಿರುವಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹವರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ. ಅವರು ನಾಗರಿಕರಾಗಿರುವುದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಅವರ ಸಾವು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಇನ್ನೂ ಬಾಳಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ, ಅಭಿಲಾಷೆ ಎಲ್ಲರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

***

ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಾಯಕ

ದರಹಮ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರ ಪ್ರಕಾರ ಬೇರೆಯವರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ, ವಕೀಲಿ ಮತ್ತಿತರೆ ವಿಧದ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಡೆ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವವರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವವರ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಆದಾಯವೂ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮುಖ್ಯ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೈಮನ್ ಪಾಟ್ಕರ್ ಯುವಕರಿಗೆ, 'ಸೂಕ್ತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದೇ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

❁❁❁



ಡೆತ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್

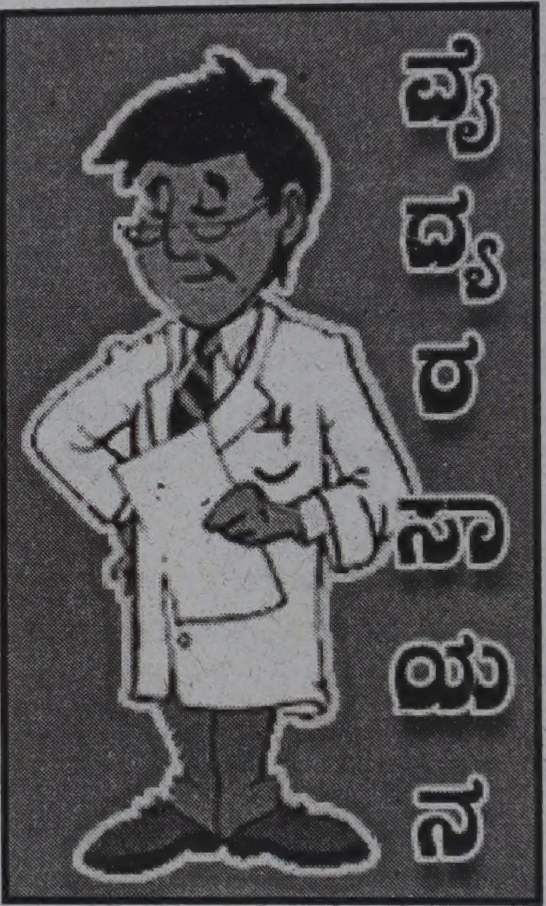
ನರ್ಸ್ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರ್ "ಈಗ ತಾನೆ ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಡೆತ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಪಸು ಕೊಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿದ್ದಬೇಕು !"

ನರ್ಸ್ : ಏನು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರ ವಿಷಯ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನರ್ಸ್‌ನಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ "ಆ ಡೆತ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೊ ಸರಿ, ಆದರೆ ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು 'ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂಬ ಕಾಲಂ ಅಡಿ ಬರೆದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ." !

ಡಯೆಟಿಂಗ್

ಸ್ವಾಮಿ ತುಂಬಾ ತಿಂಡಿಪೋತ. ಅವನಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏನಾಯಿತೋ ಏನೋ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಲೆವೆಲ್ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತ ಸ್ವಾಮಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಶೇಖರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ 'ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್' ಬಳಿ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೇಗೋ ಗಳಿಸಿದ.



ಇಬ್ಬರೂ ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಹೋದರು. ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಶೇಖರ್ ಡಯೇಟಿಷಿಯನ್ ಅನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೋಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದ.

ಸ್ವಾಮಿ : ಅಷ್ಟೊಂದು ಬ್ಯುಸಿಯೇ ಈ ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್ ?

ಶೇಖರ್ : ಹೌದು. ಅವರ ಮುಂದಿರುವ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಖಂಡಿತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು !

'ಡೀಪ್ ಕಟ್'

ನರ್ಸ್ : ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಡಾಕ್ಟರ್ !!

ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯ : ಎಸ್ ಸಿಸ್ಟರ್ ? - ವಾಟ್ಸ್ ದಿ ಮ್ಯಾಟರ್ ?

ನರ್ಸ್ : ಅಷ್ಟು ಡೀಪ್‌ಕಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ತಿಂಗಳು ನೀವು ಹಾಳು ಮಾಡಿರುವುದು, ಇದು ಮೂರನೇ ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ !

ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್

ಯಕಶ್ಚಿತ್ ನೆಗಡಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವಿರ ರೂ. ಖರ್ಚು ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಕೋಪ ಬರೋಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ತಿಮ್ಮನಿಗೂ ಬಂದಿತ್ತು. ಸುಖಾಸುಮ್ಮನೆ ಸಾವಿರ ರೂ. ತಿಂದನಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನ್ನೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ತಿಮ್ಮ.

"ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದ ಬೆಲೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡೋಣ - ನಿನಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕೋಪ ನನ್ನ ಔಷಧಿಯ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ! ನಾನೇನು ಮಾಡ್ಲಿ" ಎನ್ನಬೇಕೆ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ !!

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

ಅದು ಅಹೋ ರಾತ್ರಿ. ಗಂಡನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬಂದಾಗಲೂ ಆತ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪಿತ್ತ ನೆತ್ತಿಗೇರಿತ್ತು.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ವೆ ? ಎಂದಳು ಕೋಪದಿಂದ. ಗಂಡ ಪಿಳಿಪಿಳಿ ಕಣ್ಣು ಬಿಡುವುದು ಕಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೋಪ ಬಂತು. ನನ್ನ ಬದಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಹೋಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸೋದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲ್ವೇನ್ರಿ ಎಂದಳು. ಆಗ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದ ಗಂಡ. ಅಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ರೂ ಪಕ್ಕದ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಲಗಲಿಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ವೆ ಎಂದಳು ಹೆಂಡತಿ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಾ. ಆಗ ಗಂಡ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಪಕ್ಕದ ರೂಮಿಗೆ ಪರಾರಿಯಾದ.



EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23236435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಆಗಸ್ಟ್ (16-31) 06ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ



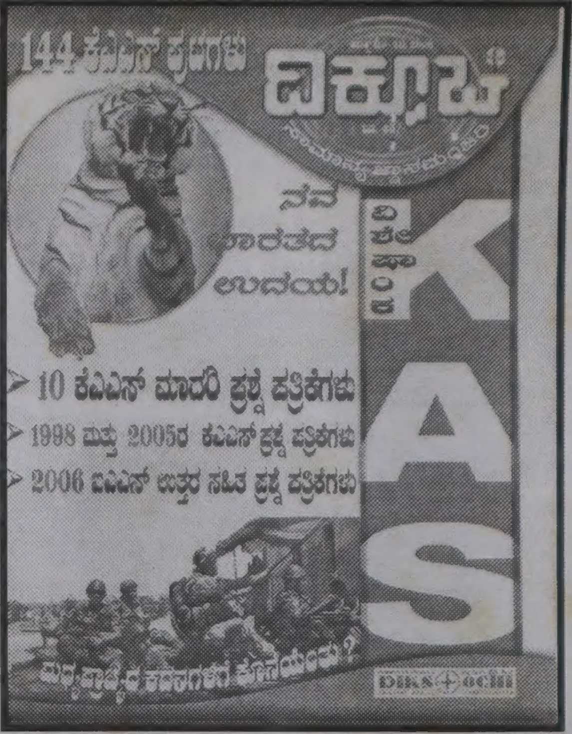
ರೈತರ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಾಡಿನಡಿ ಹೂತುಹೋಗಿವೆ. ಜಿಡಿಪಿ, ವಿದೇಶಿ ಹೂಡಿಕೆ, ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆದರ ಶೇ.8ಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಕ್ಕಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ನವ ಭಾರತದ ಉದಯ, ಅಭ್ಯುದಯ ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಸ್ರೇಲ್-ಲೆಬನಾನ್ ನಡುವೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕದನ ವಿರಾಮವಾಗಿದೆ. 34 ದಿನಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೂ ತೆರೆಬಿದ್ದಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಯುದ್ಧ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಇಸ್ರೇಲ್ ಪ್ಯಾಲೆಸ್ತೀನ್ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಯಾ, ಜೋರ್ಡಾನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಇರಾಕ್ ಹಾಗೂ ಲಿಬಿಯಾಗಳಲ್ಲೂ ಅಶಾಂತಿಯ ಕಾರ್ಮೋಡ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ...





ಅಮೆರಿಕದ ಟೈಗರ್ ವುಡ್ಸ್ ಗಾಲ್ಫ್ ಲೋಕದ ಸೂಪರ್ ಚಾಂಪಿಯನ್. ಇದುವರೆಗೆ ಅವರು ಜಯಿಸಿರುವ ಗ್ರ್ಯಾನ್ ಸ್ಲಾಮ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೊಂದು. ಈ ಕಪ್ಪು ಕಸ್ತೂರಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪಸರಿಸಿದೆ. ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಓಪನ್ ಟೂರ್ನಿಯನ್ನು ಮೂರನೇ ಬಾರಿಗೆ ವುಡ್ಸ್ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಅದು.



ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ

144 ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಪುಟಗಳು

- ☺ 10ಕೆ.ಎ.ಎಸ್‌ಮಾದರಿಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳು
- ☺ 1998, 1999 ಹಾಗೂ 2000ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು
- ☺ 2006ರ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಉತ್ತರ ಸಹಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳು

ಏಜೆಂಟರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ	ಹೊಳಲು	**ಬೆಳಗಾಂ ಜಿಲ್ಲೆ**	ಹರಿಹರಪುರ	ತಲಕಾಡು	ಕನ್ನಂಗಿ	ಗೋಣಿ ಕೊಪ್ಪ	ಗುತ್ತಲ
ಆನೇಕಲ್	ಸಿರಗುಪ್ಪ	ಯಂಕನಮರಡಿ	ಚೌಳಹಿರಿಯೂರು	ಹೆಚ್.ಡಿ.ಕೋಟೆ	ಹುಂಚ	ಕುಟ್ಟ	ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ	ಮರೆಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ	ಎಂ.ಕೆ.ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ	ಸಖರಾಯಪಟ್ನ	ಮಿರ್ಲೇ	ಶಿರಾಳ ಕೊಪ್ಪ	ಶನಿವಾರ ಸಂತೆ	ನೆಗಳೂರು
ಮಲ್ಲಾಡಿ ಹಳ್ಳಿ	**ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ**	ಪಚ್ಚಾಪುರ	ಕಳಸ	**ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ**	ಜೆಡೆ	ಸಿದ್ದಾಪುರ	ಬಾಳಂಬೀಡ
ನಾಯಕನ ಹಟ್ಟಿ	ಕೆಂಬಾವಿ	ಹಿಡಕಲ್ ಡ್ಯಾಂ	ಕುದುರೆಮುಖ	ಕೈಗಾ	ಗೌತಮಪುರ	**ದಾವಣಗೆರೆ**	ಅಕ್ಕಿ-ಆಲೂರು
ಧರ್ಮಾಪುರ	ಮಾ.ಹಿಪ್ಪರಗಿ	ನೇಸರಗಿ	ಬುಕ್ಕಾಂಬುಧಿ	ಬನವಾಸಿ	ಮೇಗರ ಹಳ್ಳಿ	ಸವಳಂಗ	ಆಡೂರು
ಚಿಕ್ಕ ಜಾಜೂರು	ಆಳಂದ	ಕಲ್ಲೋಳಿ	ಅಸಂಧಿ	ದಾಸನಕೊಪ್ಪ	ನಿಸರಾಣಿ	ಕ್ಯಾಸನ ಕೆರೆ	ತಿಳವಳ್ಳಿ
ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆ	**ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ**	ದಿಣ್ಣೇವಾಡಿ	**ಮಂಡ್ಯ**	ಹಳಿಯಾಳ	**ತುಮಕೂರು**	ಸಂತೆಬೆನ್ನೂರು	ಶಿಗ್ಗಾಂವ
ಧಾರವಾಡ	ಅರಕಲಗೂಡು	ಖಾನಾಪುರ	ಮಂದಗೇರಿ	**ರಾಯಚೂರು**	ತುರುವೆಕೆರೆ	ಹೊನ್ನಾಳಿ	**ಬಾಗಲಕೋಟೆ**
ಕಳಸ	ಸಕಲೇಶಪುರ	ದೊಡವಾಡ	ನಾಗಮಂಗಲ	ಪೋತ್ನಾಳ್	ಹೆಬ್ಬೂರು	**ಗದಗ**	ಜಾಲಿಹಾಳ್
ಸಂಸಿ	ರಾಮನಾಥಪುರ	**ಕೋಲಾರ**	ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ	ಶಕ್ತಿನಗರ	ಕಂಕೇರಿ	ಶಿಗ್ಲಿ	ತೇರದಾಳ್
ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ	ಹೆತ್ತೂರು	ಗೂಳೂರು	ಬೆಳ್ಳೂರು	**ಶಿವಮೊಗ್ಗ**	ಹೊಸಕೆರೆ	ಸೊರಣಗಿ	ಸಾವಳಗಿ
ನಿವರಗಿ	ಹಳೇಬೀಡು	ಲಕ್ಕೂರು	ಹೊಸಹೊಳಲು	ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ	ತರೂರು	ಶಿರಹಟ್ಟಿ	**ಕೊಪ್ಪಳ**
ಹೂ.ಹಿಪ್ಪರಗಿ	ಹಳ್ಳಿ ಮೈಸೂರು	ಸಾಥಲಿ	**ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ**	ಉಳುವಿ	ಕೊರಟಗೆರೆ	ಸವಡಿ	ಹನುಮ ಸಾಗರ
ಚಡಚಣ	ನುಗ್ಗೇಹಳ್ಳಿ	ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ	ಪಿರಿಯಾ ಪಟ್ಟಣ	ರಿಪ್ಪನ್ ಪೇಟೆ	**ಕೊಡಗು**	ಲಕ್ಕುಂಡಿ	ಮಂಗಳೂರು
ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ	ಬಾಗೂರು	ರಾಯಲ್‌ಪಾಡು	ಸರಗೂರು	ಮಾಸ್ತಿಕಟ್ಟೆ	ವಿರಾಜಪೇಟೆ	**ಹಾವೇರಿ**	
		ಚಿಕ್ಕ ಮಗಳೂರು				ಹಂಸಭಾವಿ	
		ತರಿಕೆರೆ					

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಠೇವಣಿ ಇಡಬಲ್ಲ, ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಏಜೆಂಟರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ : **ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್**

ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, (ಪನೇಶಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರಿನ ರಸ್ತೆ) ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-79.

ದೂರವಾಣಿ: 080-23236435, 57766186, 9845406575, 9986163459.

‘ದಿಕ್ಸೂಚಿ’ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ !



ಜುಲೈ (16-31) ಸಂಚಿಕೆ

+



ಆಗಸ್ಟ್ (1-15) ಸಂಚಿಕೆ

=

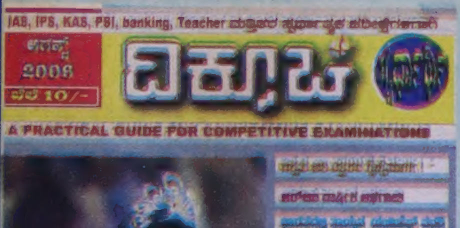
‘ದಿಕ್ಸೂಚಿ’ ಪಾಕ್ಷಿಕ
ಭುವಿ, ಸಾಗರ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಕೈಗನ್ನಡಿ
❖
ಮುಂಬದುಕಿಗೆ ಬರೆವ ಮುನ್ನುಡಿ

ಪಾಕ್ಷಿಕ - ತಿಂಗಳಿಗೆ 2 ಸಂಚಿಕೆಗಳು

ಮುಂಬರುವ ಬದುಕು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಅದಕ್ಕೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ತಳಹದಿಯೇ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಪರಿಮಿತ ಕೆಲಸ. ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿಗಿಂತ ಭೌದ್ಧಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸ ಹೊಸತು. ಈ ಯುಗ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು ಹಲವಾರು. ನವನವೀನ ವೃತ್ತಿಗಳು, ನಿತ್ಯ ನೂತನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳು, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಯಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನವಂತೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ಹಾವ-ಭಾವ, ನಡೆ-ನುಡಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೊಫೆಶನಲ್ ಟಚ್ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ‘ಬಟೋಡಾಟಾ’ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ವೃತ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ದಿಕ್ಕು ದಿಸೆಗಳು, ಉದ್ಯೋಗ ವಿವರಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಶೈಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಅಗತ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ‘ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಮೈಂಡ್ ಜಿಮ್’ನಂಥಹ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಬದುಕಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಲು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಾಕ್ಷಿಕ.

ನೆನಪಿಡಿ! ಇದು ಈ ಬಗೆಯ ಕನ್ನಡದ ಮೊದಲ ಹಾಗು ಏಕೈಕ ನಿಯತಕಾಲಿಕ!! ಮುಂಪೀಳಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ !!

ಮಿನಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ‘ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ’ ಮಾಸಿಕ



ಇದೊಂದು ‘ಟೀ ಟೈಮ್’ ಪತ್ರಿಕೆ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿಯವರ ‘ಚಹಾದ ಜೊತೆ ಚೂಡ್ವಾದಾಂಗ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸ್ನೇಹ, ವಿರಾಮ ಮಾತುಕತೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕ ಅರೆಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಹ ಸೇವನೆಯ ನಡುವೆ ಸಿಗುವ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆಯೆ ಈ ಮಿನಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ. ಪ್ರಚಲಿತ, ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಷಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಿರು ಬರಹ, ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ‘ಹ್ಯಾಂಡಿ’ ಆಕಾರ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಪ್ರತಿ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನುಸುಳಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಕಿರು ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಈ ಹೂರಣದ ಕೊಂ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಲುಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ದಾಖಲೆ, ಸಾಧನೆ, ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಜ್ಞಾನ, ಇತಿಹಾಸ, ಸಂವಿಧಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ, ಭೂಗೋಳ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ರೀಡೆ,ಕ್ವಿಜ್, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಶೇಷ? ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಸಾವಿರಾ ಜ್ವಲಂತ ಮಾಹಿತಿಗಳು.ಎಲ್ಲಾ ಮಾದರಿಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಜೊತೆಗೊಂದು ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ. ಹೊಸ ಪದಗಳ ಪರಿಚಯ ಇತ್ಯಾದಿ.. ಇದನ್ನು ಐಎಎಸ್, ಐಪಿಎಸ ಕೆಎಎಸ್, ಪಿಎಸ್ಐ, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗ ಬೇಕಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನಾಗಿರಿಸುವ ಆಸೆ. ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗ

ಚಹಾದ ಜೊತೆ ಚೂಡ್ವಾದಾಂಗ..ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ